



منتدی إقرأ الثقافی

ئیسلام و

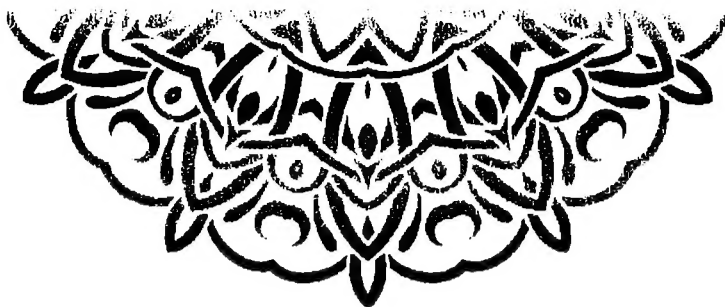
www.igra.ahlamontada.com

نەخۆشی دەرونی

د. ئەفرام محمد حسن
پسپۆری نەخۆشی دەرونی



چاپی یەكەم
۲۰۲۰



ئىسلام
نەخۇشىي دەرونى

تېيىنى: ھېچ كەس و دەزگا و رېخراۋىك ھاقى ئەۋەى نىە ئەم كىنە يان
بەشىكى چاپ بىكەتەۋە يان ۋەرىيىگىزىتە سەر زەمانىكى تر يان لەتۆرە كۆمەلەتەتەكان
بىلدۈى بىكەتەۋە بەبى رەزەمەندى پىششىنەى نوسەر. بەپىچەۋانەۋە بەرپرسيارىتى
ياساى دەكەۋىتە نەستۆ. پەيۋەست بونت رىزگرتتە لە ھاقى خۇيەر و نوسەر.

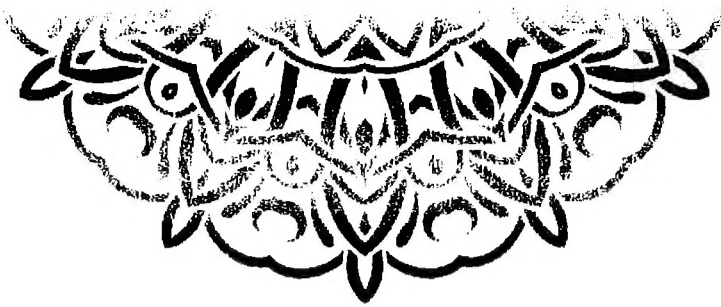
ئىسلام

نەخۇشىيى دەروونى

نوسىنى

د. ئەفرام مەھمەد حەسەن
پىسپۇرى نەخۇشىيى دەروونى

۲۰۲۰



ناوی کتیب: نىسلام و نهخۇشىي دەرۋنى

نوسىنى: د. ئەفرام مەھمەد ھەسەن

بايەت: دەرۋونى و نايىنى

كۆمپيوتەر: د. ئەفرام مەھمەد

ديزانى بەرگ و ناوھە: ھەرىم عوسمان

چاپ: ناوھەندى رىتۋىن

نۆرە و سالى چاپ: يەكەم - ۲۰۲۰

نرخ: ۶۰۰۰ دىنار

ژمارەي سپاردن: ۱۵۴۲ ي سالى ۲۰۲۰



ناوھەندى رىتۋىن

☎ 07511408868 - 07501269689

✉ hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

📍 سلىمانى - بازاري ئاوياريك - نەۋمى يەكەم
بەرامبەر كاستومۇل - دوكانى ژمارە (۶۶)

سەرەتا

لەبەر ئەوەی زانستی دەروونزانی و نەخۆشی دەروونی زانستییکی تارادمیەك تازمیە و پێش ئەم زانستە ئەو حالەتانیە كە ئەمرۆ بەخۆشی دەستنیشان دكړیت ھەر كۆمەلگە و بەجۆرێك مامەلەى لەگەڵدا كردوو ھەر لەوەى ھەندێك ناویان لێناو (شیت) تا ئەوەى دەشیت (ئەمرۆشى لەگەڵدا بێت) پێیان دەلێن جنۆكە لەلەشتاندا ھەبە یان زۆر كات بەجاوێكى سوکەو تەماشای كراون لە ھەلى كار و پڕۆسەى ژيانى كۆمەلەتى تارادمیەكى زۆر بێبەش كراون یان دوور خراونەتەو.

بۆیە زانستی نەخۆشیە دەرونیەكان ئەرکی لە زانستەكانى تر قورس و گرانتەر چونكە لایەكەو دەبیت چارەسەرى نەخۆش بکات لەلایەكى ترمو دەبیت ئەو بۆچوونە ھەلە و نادروستانەى ناو كۆمەلگە راستبكاتەو كە ھەندێكى وەك كەلتوور ماونەتەو و ھەندێكى تر بەناوى ئاینەو بەلاو كراونەتەو. بۆیە گرنگە لەھەردوو بوارەكەدا كاریكات بێگومان ئەمەش بەركەوتەى دەبیت لەگەڵ ئەو كەسانەى كە زیان بە بەرژمومندیان دەگات و ھەندێك كات ئەو بۆچوونە نادروست ھەلەلە لای ھەندێك وەك راستى زانستى و



شەرى تەماشى دىگەن. لەم پەرتۈكەدا ھەلى راستىردىنە ھەي ئەو
بۇچۇرلارنى دراۋە و بەشىۋىيەكى زانىتى و شەرىيانە بە بەلگەۋە
راستىيەكان باس كراۋە.

لەم پەرتۈكەدا باس لە ھۆكۈرى نەخۇشىيە دىرونيەكان و
نىشانەى ھەندىك نەخۇشى و رىگى چارمىسەرى زانىتى و چارمىسە
بەپى ئايىنى پىرۋى ئىسلام كراۋە، زۇركات بىنەماكانى ئايىن
پارېزىمىكە بۇ ئەۋەى لە نەخۇشىيە دىرونيەكان بەدووربىن و
گىرگىزىن ئەو ئايەت و ھەرمودانە خراۋنەتە روو بە راھەى كوردىيەۋە
بە جۇرىك ھەموو خۇيىنەرىك بىتوانىت لىي سودمەندىت. بابەتەكان
لەروۋى زانىتىيەۋە بەتەۋاۋى باسكراۋە بۇ ئەۋەى خۇيىنەرى زانىارى
تەۋاۋى لەمەر ھالەتەكان ھەبىت بۇ ئەمەش بەشىكى زۇرى بابەتى
نەخۇشىيەكان بەدىستكارىيەكى كەمەۋە لە پەرتۈكى دىروازىمەك بۇ
نەخۇشىيە دىرونيەكانەۋە و مىگىراۋە.

لە دوو بەشى كۇتادا باس لە ھەندىك لە خورمۇشتە جۈانەكانى
پىغەمبەر(د.خ) كراۋە و باس لە گىرگى پايەكانى ئىسلام (نۇز،
رۇزۇ، زىكات، ھەج) كراۋە لەروۋى دىرونيەۋە.
بىگۇمان ھىچ نۇسىنىك بىي كەمۇگورى نىيە ھىۋادارم
كەمۇگورىيەكان، ناستى زانىتى و ئايىنى پەرتۈكەكە دانەبەزىنىت.

نۇسەر / سىلېمانى

۲۰۲۰

ناوەرۆك

بەشى يەككەم:

- ۱۰..... نەخۇشى دىرونى چىيە؟
۱۵..... گىرنكى دىرون دروستى چىيە؟
۲۱..... بۆلىنكردى نەخۇشى دىرونى.
۳۲..... ھۆكارى نەخۇشىيە دىرونيەكان.

بەشى دوووم:

- ۴۴..... راستكردنەوھى چەند بۇچوونى ھەلە.

بەشى سىيەم:

- ۹۲..... ئايا پېغەمبەرى ئىسلام ﷺ نەخۇشى دىرونى ھەبوو؟
۱۱۱..... ئايا پېغەمبەر ﷺ ھەولتى خۇكوشتنى داو؟

بەشى چوارەم:

- ۱۲۰..... كەسايەتى پېغەمبەر لە رەفتار و گوشتارمگانيەوھ
۱۴۲..... ووتەى ھەندىك نوسەر و روناكېر لەبارەى پېغەمبەرەوھ.

بەشى يىنچەم:

- ۱۴۸..... دىرون لە ھورئاندا.
۱۵۲..... ئىسلام و دىرون دروستى.
۱۶۴..... دىندارى و دىرون دروستى.

بەشى شەشەم:

- ھەندىك لەنەخۇشىيە دىرونيەكان و رېگاي و چارمەريان بە
۱۶۹..... ھورئان و ھەرموودە.

۱۷۰.....	تورمىي
۱۸۴.....	خەمۆكى
۱۹۳.....	وھسواسى
۲۲۰.....	توندوتىزى لەسەر بىنەماي رەگەز
۲۲۹.....	ئايا بېغەمبەر (د.خ) لە ھاۋزىنەكانى داۋە؟
۲۳۱.....	مىراتگىرى لە ئىسلامدا توندوتىز دارايىيە؟
۲۰۷.....	دئەراۋكى
۲۳۱.....	توندوتىزى
۲۳۵.....	مادەى ھۆشبەر
۲۸۵.....	خۆگۈشتن
۳۰۷.....	فشارى كورت خايەن

بەشى ھەوتەم:

۳۲۰.....	كارىگەرى پەرزىشتەكان لەسەر لايەنى دەرونى
۳۲۰.....	نوئىز و كارىگەرى دەرونى
۳۳۲.....	رۇز و كارىگەرىيە دەرونى و كۆمەلەپەتەكان
۳۳۷.....	زەمكات و ئاسوودە بەخشىن
۳۴۲.....	ھەج و كارىگەرى دەرونى
۳۴۸.....	سەرچاۋەكان



بەشى يەكەم

پېناسەى تەندروستى دەرونى.
پۆلېنگردنى نەخۇشى دەرونى.
جياوازى نەخۇشى دەرونى و ھۆشمەندى.
ھۆگارى نەخۇشىيە دەروونىيەگان

پېنئاسەى دەرون دروستى

رېنگە پېنئاسە كىردى نەخۇشىيە جەستەيەكان تا رادىيەك ئاسان بېت، بۆتمونە پەلەى گەرمى لەش ھەركاتىك لەنيوان (۳۶.۶-۳۷.۲ س) بېت ئاسايىيە ھەركاتىك لەو نېوانە زىاد يان كەمى كىرد دىتوانىن بېلېن ئەو كەسە تاى ھەيە يان پەلەى گەرمى لەشى دابەزىوۋە. بەھەمان شېۋە بۇ نەخۇشىيەكانى دىل و كۆئەندامى ھەرس و كۆئەندامەكانى تر. بەلام بۇ تەندروستى دەرونى لەبەر نەبوونى پېۋمىركى دىارى كراو لەروۋى جەندىتى و چۆنىتىيەۋە بۇ رەقتارى تاك بۆيە ئاسان نىيە پېنئاسەيەكى وورد و گشتگىر بىكرىت كى دروستە و كى نەخۇش. ھەندىك جەمەك ھەيە لەمەر پېنئاسەى تەندروستى دەرونى دىتوانىن بەگورتى باسيان بىكەين:

۱- جەمەكى نەبوونى نىشانە:

تەندروستى دەرونى بەۋە پېنئاسە دىمەك كەتاك نىشانەى نەخۇشى دەرونى نەبېت، واتە ھەر كەسەك نىشانەى نەخۇشى پېۋەدىار نەبوو واتە كەسەكى دروستە. ئەمە جەمەكىكى نەرنىيەۋ شەكان بەپېچەۋانەكەى دىناسىيەۋە تىكچۈنە كەسىيەكان پىشت گوى دىخات و ناكىرت ھەركەسەك نىشانەى ئاشكرى نەبوو بەكەسەكى دەرون دروست دابىرىت.

۲. چەمكى ئامارى:

ئەم چەمكە تاكى دەرون دروست وا بېناسە دمكات كەنەو تاكەپە
لەپفەتار و كىردەو و شىۋازى ژيانىدا لەزۇربەى تاكەكانى كۆمەلگە
دەچىت لەژىنگەكەى خۇى.

ھەرچەندە ئەم چەمكە رېز بۇ زۇربەى تاكەكانى كۆمەل
دادەنىت، بەلام بەھىچ جۇرىك مەرج نىە ھەركەسىك پېچەوانەى
كۆمەل بىت نەخۇش بىت، چونكە دەشىت ئەو تاكانە يان كۆمەلە
كەسەى بۇچوونى جىاوازيان ھەپە يان داھىنانىكى نوپيان ھەپە يان
بۇچونىكى رەخنەگرانەيان ھەپە كەسانى رۇشنىر و داھىنەر و
سەرگىردە بن. ئەم بۇچوونە رىگىردەبىت لە داھىنان و نوپىگەرى
كەلەلاپەن كەسانى نوپىخواز و داھىنەرەو دەكرىت.

۲. چەمكى پىشت بەستوو بەداواكردى يارمەتى پزىشكى:

ئەم چەمكەيان دەلىت ھەرچەندە ھەندىك كەس نىشانەيان
ھەپە بەلام دەتوانن ژيانى خۇيان گوزمىركەن و گىرفتى تاپبەتيان
نىە، واباشە ئەم خالە بۇ چەمكى تەندروستى زىادىكرىت ھەركەسىك
نەچىت بۇ لاي پزىشك يان كەسوكارى نەپەن بۇ لاي پزىشك يان
چارماساز ئەو كەسىكى دروستە.

ئەم چەمكە زۇرجىى مەترسىە چونكە بىرىكى زۇر لەھاۋلاتيان
دەشىت گىرفتى ئابوورىان ھەبىت بۇپە سەردانى پزىشك ناكەن يان
بارودۇخ گونجاو نىە بۇ سەردان يان ھۆشمەندى خۇى لەدەست داوہ



يان كەسۋاكارى چاۋدېرى دروستى بۇ ئاكەن لەبەرھۇيەك يان ھۇيەكى
تر. ئايا ئەمانە ھەمويان تەندروستىن و حالەتى نەخۇشيان نيە).

۴- چەمكى پەيوەست بەپەككەوتەيى:

تەندروستى دمرونى بەپىي پەلى پەككەوتەيى لەبوارە
سەرمكەكانى زياندا دەپئورپىت ئەۋىش بوارى كاركردن و
خۇگونجاندىنى كۆمەلەيتيە.

ئەم بۇچوونە يەككە لەگرنىگىزىن بۇچوونەكان چونكە
تەندروستى دەبەستىتەۋە بەتواناي تاكەكان و پەيومىندىان بەلام ئەۋە
پشتگوى دەخات كەدەشتىت ئەم خۇگونجاندىن و كاركردە لەسەر زيان
گەپاندىن بەخود يان خۇگونجاندىنى ئاۋمكى بىت.

پىناسەي تەندروستى بەگشتى:

برىتتيە لە تەندروستبوون و ھاۋسەنگى نيوان ھەموو
لەپەنەكانى مرۇف لەرووى دمرونى، كۆمەلەيتى، جەستەيى، و
سۆزدارى، تەنھا ئەۋە ئاگەپەنىت كە مرۇف نەخۇش يان
پەككەوتە نەبىت.

پىناسەي دەرون دروستى:

بە پىي پىناسەي رىكخراۋى تەندروستى جىهانى (WHO):
دروستى دمرونى برىتتيە لەۋ بارە باشەي كە تيايدا مرۇف
تواناكانى خۇي دەزانىت، دەتوانىت ھەل بىكات لەگەل



تەنگرەمكەنى زىيان، بە شىۋەمىيەكى بەرھەمدارانە كار بىكات و
بتوانىت ھاۋكار بىت لە كۆمەلگادا. دروستى دەرونى تەنھا
"ماناى نەبۇنى نەخۇشى دەرونى نىە".

ۋاتە دروستى دەرونى برىتپە لەچالاكى، ھاۋسەنگى،
خۇگونجاندىن.

بەلام نەخۇشى دەرونى برىتپە لەنەبۇونى بارى دەرون دروستى
ئەمەش ناسىنەۋەى شتەگانە بەپىچەۋانەكەى باشتى ۋاپە بلىين
برىتپە لەپەلەمەكى گەۋرە لەپەككەۋتەپى پان ناپەحەتى كەۋا لەتاك
دەكات لەبەرگەۋتەندا بىت لەگەل خۇيدا پان لەگەل چۈاردەموردا پان
لادانىكى نەرتىپانە لەۋان (مەبەست لادانىكى سەلبانەپە لە
چۈاردەمور).

پىۋەرى رۈۋنكردنەۋەى دروستى دەرونى

دروستى دەرونى پىچەۋانەى نەخۇشى دەرونى نىيە، بەلگو
ھەردوۋوكىيان لەسەر ھەمان پىۋەرن بەچەند ئاستىكى جىاۋاز.
سەرمەتاي پىۋەركە نامازمىيە بە دروستىيەكى دەرونى زۇرباش و
كۆتاپىيەكەشى نامازمىيە بە نەخۇشىيەكى دەرونى توند. دروست
بۇونى كىشە لە دروستى دەرونىدا دەرئەنجامى كارلىككردنىكى
بايۇلۇجى و زىنگەمىيە.

زۆرباش ئاساپىتس نىگەران خەمۇكى توندوتىز

پىۋەرى تەندروستى دەرونى

چەند خالىكى گىرنگ دەربارەى پىۋەرى روونكردەۋەى تەندروستى
دەرونى كە پىۋىستە ئاگادارى بىن؛

• ھەرىكەت كە ئىمە خۇى دەبىنىتەۋە لەسەر شوئىنىكى
راستە ھىلى بەردەۋامى.

• دەگونجىت ھەرىكەت كە ئىمە خۇى دەبىنىتەۋە لەسەر
چەند شوئىنىكى ھىلى بەردەۋامى لەچەند كاتىكى جىاۋاز لە
ژىانماندا.

• شوئىنە جىاۋازمەكانى سەر ھىلى بەردەۋامى چەند جۇرىك
مامەلە و دەستىۋەردانى چارسەرى جىاۋازى پىۋىستە.
• تاكو ھالەتەكان توند و تىزترىن، دەبىنە ھۇى بىتۋاناي
زىاتر بۇ ھالەتەكە.

• تاكو ھالەتەكان توندوتىزترىن و بىنە ھۇى بىتۋاناي
زىاتر، دژۋارى زىاتر دروست دەگەن بۇ ھالەتەكە لە كاتى
چاكبۇنەۋەدا.



دەروەن دروستى گىرنگە لەبەر ئەمانەى خواراۋە:

۱- ھاۋكارى تاك دمكات بۇ چارمىرى گىرغەكانى ژيانى رۇزانە
(خود يان خىزان يان شويىنى كار).

۲- يارمەتى تاك دمكات ژيانىكى كۆمەلەيتى تەندىروست بۇ. كە
پىرىت لە ھىمنى و ئارامى و تىگەشتى رەقتارمەكانى تاكى بەرانبەر.
۳- يارمەتى تاك دمكات بۇ بوونى ھاۋسەنگى لە ژيان و
كونترۇلكردى ھەلچوونەكانى.

۴- ھاۋكارى تاك دمكات لەپىرۇسەى فېربوون بۇ ئەۋەى بەكەمترىن
كات زۇرتىن زانىارى ومىگرىت.

۵- يارمەتى تاك دمكات بۇ ھىمنى و سەقامگىرى دەرونى.

۶- ھاۋكارىكى باشە بۇ سەركەۋىن لەبۋارى كاردە تاك خاۋەن ھەر
پىشەپەك بىت (خانمى مال، مامۇستا، فەرمانبەر، سەرباز، سەركى
ۋولات...)

۷- ھاۋكارىكى باشە بۇ تەندىروستى جەستەى چۈنكە دەروەن و
جەستە دۈنەپەكى لىكەندەبراۋن و ھەر كات پەكەپەكە گىرغى
ھەبىت راستەوخۇ يان ناراستەوخۇ كاردەمكاتە سەر ئەۋەى تىران
(ئەمەش بەشىكى گەۋرەى زانستە بەناۋى ساپكۇسۇماتىك - دەروەن
جەستە).

۸- ھەلبىزاردى پىشەى دروست و بەدۋوربوون لە گارى نادىروست.

۹- لەكاتى گىرغى و كىشەدا پەنابردنە بە شىۋازى دروستى
خۇگۈنچادەن (ۋەرزىش، يۇگا، خۋاپەرسىتى، پەيۋەندى كۆمەلەيتى...)

بەدوور بوون لە شىۋازە نادروستەكانى خۇگۇنجان (مادە
 ھۆشبەرمكان، گۆشەگىرى، توندوتىژى....).
 ۱۰- لە ژيانى كۆمەلايەتيدا ھەلبىزاردنى ھاۋزىنى دروست و
 شياۋ.

- گرنگى دەرون دروستى لەرووى كۆمەلايەتتەو:
- ۱- ھاۋكارى كۆمەلگە دىمكات بۇ ھاۋكارى و پىكەو ۋىيان.
 - ۲- كەمكردنەو ۋى رىژە توندوتىژى خىزانى و ناوكۆمەلگە.
 - ۳- كەمكردنەو ۋى گىرەتەكانى لادانى سىكىسى.
 - ۴- كەمكردنەو ۋى گىرەتەكانى پەيوەندار بە ئالودىبوون بە
 ئەلكچول و مادە ھۆشبەرمكان.
 - ۵- كەمكردنەو ۋى شەر و ئازاۋە بە تاپبەتلى لەتەمەنى ھەرمكانى
 و لاۋى.
 - ۶- كەمكردنەو ۋى گىرەتەكانى پەيوەندار بە لادان لەياسا (شەر،
 كوشتن، دىكىردن، ھىلكردن،....)
 - ۷- لەكاتى گىرەت و قەيرانەكاندا ئەو تاكانەى خاۋەن دەرون
 دروستىن زياتر گيانى ھاۋكارى و يارمەتەيان تىدايە.



تايپە تەندىيەكانى كەسكى دەرون تەندروست:

پېز لەخۆى دمگرىت، رازىيە لە خودى خۆى، توانايى
برپاردانى ھەيە، ھەست بە لىپرسراويتى دمكات.

۱- دمتوانىت لەگەل ژياندا راستگويانە مامەلە بكات، لەناو
خەيال و بىرى بەتالدا نەزى.

۲- دمتوانىت پەيوەندى كۆمەلايەتى باش و سەرکەوتوو
دروست بكات.

۳- دمتوانىت كاربكات بۆ كۆنترۆلكردنى ھەست و سۆزەكانى و
جىگىر كەردنىان.

۴- ھەست بەرازى بوون و دۇنيايى و گەشبينى دمكات.

۵- دمتوانىت خۆى بگونجىننىت لەگەل پىومر و بەھا و
بۆچونە بلاومكانى ناو كۆمەلگە.

۶- دمتوانىت خۆى بگونجىننىت لەگەل ھەلۆيستە جىاجىاكانى
ژيان بە شىوازىكى پۆزەتيفانە و سود وەرگرتن لەئەزمونەكانى.

۷- تام و چىز لە خۆشپىەكانى ژيان وەردەمگرىت و دمتوانىت
دلى كەسانى ترىش خۆشبات.

۸- دمتوانىت لە كارمەكانىدا سەرکەوتو بىت و بەرھەمى
ھەبىت.

چون دوتوانين يارمه تي خومان بددين بولئوهوي باشترين
تهدروستي دهرونيما ههبيت ؟

• دياريكردني كاتي تايبهت بولئهنجامداني نهوستانه
خوشبهبه خشن.

• بهيادكردنهوي يادموهريه خوشهكاني ژيانت.
• گوڤگرتن ونيشانداني ريز بولكسانني ديكه نهگهر
جياوازيش بيت لهگهال بولچونهكانيان.
• گرنگيدان به بهيومنديهكان و دانهبران له دهوروبهر.
• وازهينان له بهكارهيناني جگهره، كحول و ماده
هوشبهرمگان.

• نهنجامداني وهرزش به شيوميهكي گونجاو.
• داواي يارمه تي بكه نهگهر ههستت به دلتنگي و بيزاري
كرد.

• گرنگي بده به لايمني روحيي ياخود نايئي.

تهدروستي دهروني و خوشگوزهراني بريتييه له رازي بوون لهه
لايه نانهي ژيان :

• خيزان (بهيومنديهكان، پالېشت له نيوان نهنداماني
خيزاندا،... هتد)

• كومه لايه تي (هاورئ، چالاكيهكان، خوليا و
هيوايه تهكان،... هتد.)

• کارکردن (گه‌ران به‌دوای کاردا، به‌رده‌وام بوون له‌سەر کار،

ده‌ستکه‌وتنی داهاات به‌گوێهری پێداویستییه‌ سه‌ره‌گییه‌کان)

• ته‌ندروستی جه‌سته‌یی (نه‌بوونی کێشه‌ی ته‌ندروستی،

ده‌ستکه‌یشتن به‌ خزمه‌تگوزارییه‌کان، هه‌بوونی به‌ره‌ بۆ

چاره‌سه‌ره‌کان،...)

• سۆزداری (ته‌ندروستبوون له‌پرووی سۆزداری، هه‌ستکردن به‌

خۆشی، هه‌ستکردن به‌ بوونی کۆنترۆڵ به‌سه‌ر هه‌ست و

سۆزمه‌کاندا،...)

• بایه‌خ به‌ خۆدان (نووستن، به‌شوو‌دان، نان خواردن،

پاک‌خواوینی،...)

• ناین و لایه‌نی رۆحی (بیروباوم‌ی رۆحی، دابونه‌ریت،

هه‌بوونی په‌یومندی به‌ کۆمه‌لگه‌ی خاوم‌ن بیرو باوم‌ر و

نێمانداره‌وه‌،...)



پۆلینكردىنى نەخۇشىيە دەرونيەكان

يەككە لەو گرھتانهى لەكاتى سەردانى نەخۇش يان كەس وگارى
نەخۇشدا بۇ كلىنيكەكان تىببىنى دىكرىت ئەو يە كاتىك پىرسىيار
لەكەسوكارى نەخۇش دىكەيت، نەخۇشەكەتان نەخۇشى چى ھەيە؟
دەئىت دىكتۇر دەئىن نەخۇشى دەرونى يان نەخۇشى نەفسى ھەيە.
كاتىك دەئىت چ جۇرە نەخۇشىيەكى دەرونى دەئىت دىكتۇر گىيان
دەرونيە دەرونى!!

بىگومان ئەم ووشانە نەخۇش لەھەندىك پىزىشكەو فىرى بوو
كەبەنەخۇش دەئىت حالەتى دەرونيە ھەيە يان ھەندىكجار
بەكەسوكارى نەخۇش دەئىت كاكە گىيان تىكچوۋە ۱۹ ھەندىكجار ووشەى
لەوش نەشیاوتر بەكاردىنىت و ھۆكارى سەرمكى ئەم پەفتارەش بۇ
سى خالى سەرمكى دىگەرتەو:

۱- پىزىشك نازانىت جۇرى نەخۇشەكە دىارى بىكات بۇيە بەم
پىستەيە خۇى دىمەپنىتەو. (چونكە مەرج نىە چوبىت بۇلاى
پىزىشكى دەرونى).

۲- دىترىت لەوۋى ئەگەر ناۋى نەخۇشىيەكە بلىت نەخۇش و
كەسوكارى نەخۇش پىرسىيارى لىبكەن لەمەر ئەو نەخۇشىيە ئەمەش
دووگرفت دروست دىكات

★ لەدەستدانى كات بۇ وەلامدانەو، چونكە زۇركات پىزىشكەكە
كاتى ئەمۋى نىە وەلامى پىرسىيارى نەخۇش يان كەسوكارى بىداتەو.



★ دەشتىت ۋەللامى ھەندىك پىرسىيارىش نەزانىت كەنەم نەگەرمىيان
كەمترە.

۳- كەمى كات و ئەو ماۋىيە دايىدەننىت بۇ بىننىنى نەخۇش ۋا
دەمكات لەپىستىيە زانستىيەكان بەدوور بىت قىسەكانى زىاتىر بازارى
بىت.

بۇيە زۆر گرنگە نەخۇش كاتىك سەردانى پىزىشك دەمكات داۋاى
لېبكات جۆرى نەخۇشسىيەكەى بۇ دىيارى بكات و لەھەمان كاتدا
ئەركى پىزىشكە بەو كارە ھەللىت بەمەرجىك نەخۇش رازى بىت
جۆرى نەخۇشسىيەكەى پىبوترىت.

مەرج نىە ھەمىشە پىزىشك بتوانىت لەپەك دانىشتەنەۋە
بەتەۋاۋى نەخۇشسىيەكە دەستىنشان بكات يان ۋەللامى سەرجەم
پىرسىيارمەكان بەداتەۋە چۈنكە ھەندىك كات بۇ دەستىنشانكردن زىاتىر
لەسەردانىك پىۋىستە بۇ ۋەرگرتنى سەرجەم زانبارىيەكان پىۋىست
بەمكات دەمكات چ بۇ ئەۋەى نىشانەى تەۋاۋى نەخۇشسىيەكە دەربكەۋىت
يان بۇ ئەۋەى كارىگەرى دەرمان و رېنمايىيەكان دەربكەۋىت.

بەشپەۋىيەكى سەرەكى دوو جۆر پۆللىن كىردن ھەيە:

۱. پۆللىن كىردنى نىۋودەۋلەتى بۇ نەخۇشسىيەكان:

(International classification of disease)

لەۋولاتانى ئەۋرۈپاۋ زۆربەى ۋولاتانى جىيەندا پەپىرە دەكرىت.

۲. رېبەرى دەست نیشان كردن و ئامار كردنى نەخۇش يىيە

دەرونيەكان چاپى پېنجەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-5)

ئەم رېبەرى زياتر لەنەمەرىكا پەيەرەم دىكرىت، بەپى ئەم رېبەرى ھەر نەخۇش يىيە كۆدى تاپىمەتى خۇي ھەيە و بۇ دەست نیشان كردنى ھەر حالەتتەك پېويستە تاك بېرىكى دىارى كراو نىشانەي ھەبىت بۇ ماومىيەكى دىارى كراو كەلەر رېبەرى كەدا باس لەكەمترىن ماوۋە دىكات، ئەو نىشانانە بەھۇي بەكار ھىنانى ماددەۋش بەرەمەكانەمە دروست نەبويىت و نەگەر پىتەمە بۇ بوونى نەخۇشى جەستەيى.

ھەرچەندە چاپى پېنجەم گۇرپانكارى گەمورەي بەسەردا ھاتوۋە بەبەر اوورد بەچاپى چوارەم و تەمنا ناۋى نەخۇش يىيەكە دەنوسرىت و پېومەكانى پېشوو تارادىيەك گۇرپانكارى بەسەردا ھاتوۋە، لەچاپى چوارەمدا بۇ وەسفىكرىنى حالەتى ھەر كەسەك پېنج ئاست يان تەمورە دانراۋە بەلام لەچاپى پېنجەمدا ئەم تەمورانە نەماۋە، وەك گىرەگىيەكى زانستى بەدروستى دىزانە ھەمان پېومەكانى پېشوو دابىنەمەۋە چۈنكە بەپراستى گىرەگى زۆرى ھەيە لەروۋى زانستەۋە و لابرىدى ئەم تەمورانە ھىچ پېويستەيەكى زانستى گىرەگ نەبوو:

تەمورەي يەكەم: تاپىمەتە بەبوونى ھەر نەخۇش يىيەكى دەرونى وەكو خەمۇكى، دىلەراۋكى، سىكىتوز ۋە فرىنيا..... ھتە.



تەومرەى دووھم؛ تايبەتە بەكەسىتى و ئاستى ژىرى. ئايا تاك
 ھىچ كام لەتەنگزەمكى كەسىتى ھەيە يان خاومن كەسىتتەكى
 ئاسايپە، ھەروھما ئاستى ژىرى تاك دەپپۆرىت ئايا لەسنوورى ئاسايى
 داپە يان تواناى ژىرى كەمترە يا زياترە لەكەسانى تر.

تەومرى سىيەم؛ تايبەتە بەنەخۇشىيە جەستەپپەكان ومگو
 كۆئەندامى ھەناسە پان كۆئەندامى سوپان كۆئەندامى ھەرس... ەتد.
تەومرى چوارەم؛ تايبەتە بەگرفتە كۆمەلەيتى و ژىنگەپپەكان
 كەمزاتر جەخت دەخرىتە سەر دواسال و پان ھەر رووداوپك
 كەپشترىش روويدابىت بەلام كاريگمى گەورەى ھەبىت لەسەر
 ژيانى تاك.

• گۆرانكارى لەبارى خىزانى (مارمېرىن، ژنھېنان، شووكردن،
 جىابونەو، مندالبوون).

• گرفت لەپەپومندىپەكاندا لەگەل ھاوپى و ھاوسىدا.

• گرفت لەبوارى كادا (بېكارى، گرفت لەخوئىندىگە،

خانەنشینی)

• مال گواستەو.

• گۆرانكارى لەبوارى ئابورى (لەدمەستان سەرومت و سامان،

وونبوون، گۆرانكارى گەورەى ئاستى ئابوورى و داھات).

• گرفتى ياسايى (دەستگىركدن، تاوانباركردن)

• قۇناغەكانى گەشە (ھەرزەمكارى، تەمەنى ئانومىدى)

• گرفتى تر (روداوى سروشتى، ھراندن، سكى نەخوازراو...)



تەۋەرى پېنجەم: تايپەتە بەھەئسەنگاندنى گشتى تواناي كار
 لەكاتى پشكنىندا لەسى بواردا (دەرونى، كۆمەلەيتى، كاركردن)
 تېكرى نمرە لەسەر ۱۰۰ دادمەنرېت لەنيوان (۰ - ۱۰۰).
 ھەئسەنگاندنى تاك لەرووى دەرونى و كۆمەلەيتى و تواناي
 كاركردنەۋە (ئەو ھالەتەنە ناگىرېتەۋە كەبەھۇى گىرفتى جەستەيى
 پان سەنوردارى ژېنگەيپەۋە كارىگەرن)

نمرە	تايپەتەمەندىيەكان
۹۱ - ۱۰۰	نەبۈنى نىشانە، بەباشى كاردەمكات لەزۆربەى چالاكەكاندا، كېشەكانى ژيان لەدەستى دەرنەچىت، لەلەپەن خەلگىۋە خەۋەر (خۆشەۋىستە) بەھۇى شتە باشەكانىۋە.
۸۱ - ۹۰	نەبۈنى پان بۈنى ھەندىك نىشانەى كەم (دەلەراۋكېپەكى كەم پېش تەھىكرنەۋە) بەباشى كاردەمكات لەسەر جەم ناۋەندەكاندا، ئارەزۋى ھەمە و بەشدارى دەمكات لەمېرىكى زۆر چالاكەدا، كارىگەرە لەرووى كۆمەلەيتەۋە، بەشپەمەكى گشتى لەگەل ژياندا گونجاۋە، لەگىرە ئاساپەكانى پۇۋانە زىاترى نىيە (گەتۈگۈ لەگەل ئەندامانى خېزان)
۷۱ - ۸۰	نىشانەكان كاتىن پان چاۋمېروانكران بەپېى ئەو ھشارە دەرونى و كۆمەلەيتەنەى ھەمە (بەگران ھۇشپېدان پاش كېشەى خېزانى)، تەنھا بېرىك كەمتەرخەمى ھەمە لەمبارى كۆمەلەيتەى، پېشەيى، پان كارى خۇيەندىگە، (دەۋاكەۋتەنىكى كاتى لەنەركەكانى خۇيەندىگە).

<p>ھەنلىك نىشانى كەم (دائىمىي، بېخەيەمكى كەم) ھەنلىك گىرەت لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، پېشەيى، كارى خۇيىنىڭ، (بەدەمگەن دواكەۋىتىن لەخۇيىنىڭ، خۇيىنەۋە لەكارى مان) بەلەم تاك بەشىۋەيەمكى گىشتى بەمبەشى كارمەكەنى دىمەك، بونى ھەنلىك پەيۋەندى كەسى (خودى) بەمىخ.</p>	<p>۷۰ - ۶۱</p>
<p>نىشانەكەنى نام ناۋەندىن (لەمىخسارىدا نەگۈرە، لەقسەدا دېزەي دەمەت، بەدەمگەن ھالىتى تۇيىنى ھەيە) پان تا پانەيەمكى مامناۋەند گىرەتسى ھەيە لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، پېشەيى، كارى خۇيىنىڭ (نەمبىۋى ھاورى، نەتۋانىنى راپەرەندىنى كار).</p>	<p>۶۰ - ۵۱</p>
<p>نىشانەكەنى تۈنلەن (بىرى خۇكۈزى، ۋەسۋاسى تۈند، چەنبارەمبەنەۋى دىزىكەردن لەدۈكەنەكان) گىرەتسى گەۋرە لەمبىۋارى كۆمەلەيتى، پېشەيى، كارى خۇيىنىڭ (نەمبىۋى ھاورى، نەتۋانىنى راپەرەندىنى كار).</p>	<p>۵۰ - ۴۱</p>
<p>ھەنلىك ناتەۋاۋى لەھەلەمىنگەندىن ۋە پەيۋەندى كەندى (ھەنلىك كات نەمبىۋى لۇزىك لەقسەكەندىدا، نا پۈنى پان نەگۈنجانى) ناتەۋاۋى گەۋرە لەچەند بۈرۈكەدا، ۋەكۈ كار كەردن پان خۇيىنىڭ، پەيۋەندى خۇيىنى، ھەلەمىنگەندىن بىر كەندەۋە، پان مەزاج (بۇ نەۋە پەيۋەندى خەمەۋىك خۇيەدۈۋەر دىمەكەت لەھاورىكەنى، خۇيىنەكە پىشت گۈيەدەخات، ناتۋانىت كار بىكات. مىندال لەمەندال بىچۈكەت دەمەت، گۈيەلەن نە لەمالدا، لەھۈتابخەنە دەرناچىت)</p>	<p>۴۰ - ۳۱</p>



پەقەتارمەكانى بىناشكرا لەزىركارىگەرى ومەم و ھەلۈسەدا
دەمبەت يان تاك گەرتى گەورە ھەمە لەپەيۈمەندى كردن و
ھەلەمەنگەندەن (ھەندىكجار لەقسەكانى تىناگەيت، بەرۈۈنى
پەقتارى نا ئاسايى ھەمە، جەنجالۋو بەمبىرى خۇكوۋى) يان
ئاتوانىت لەزۈرەمى بوارمەكانى ژياندا كارىكات (بەدرىژايى
رۇۋ لەجى دا دەمىننەتەمە، بىكارە، بىلانمە، بى ھاۋرەپە).

ھەندىك مەترسى ھەمە لەۋەى زىان بەخۇى يان كەسانى تر
بگەمەنەت (ھەۋلى خۇكوۋى بەمبى پىشەبىنى كردنى مردن،
دووبارە بونەۋەمى پەقتارى توندوتىۋى، ھارېۋونى شادى) ناو
بەناو ئاتوانىت خۇى پاك راگىت (بلاۋكەرنەۋەمى پىسايى)
نەتوانىنى ئاشكرايى پەيۈمەندىكردن (تەنەگەشتەن
لەقسەكانى يان بىدەنگە).

مەترسى بەردەۋام كەزىيان بەخۇى يان كەسانى تر
بگەمەنەت، (دووبارەبونەۋەمى توندوتىۋى) بەشۈمەكى
بەردەۋام ئاتوانىت خۇى پاك راگىت، ھەۋلى جەدى
خۇكوۋى لەگەن پىشەبىنى كردنى مردن.

ئاتەۋاۋى زانىارى



نمونە:

پىاۋىكى تەمەن (۵۵) سال، فەرمانبەرە، بەپى كۆى نىشانەكانى
حالەتى دىلەراۋكى ھەيە، بەپى پىكىنەكانى ئاستى شەكرەى بەرزە
و گىرت لە جومگەى ئەزى راسىدا ھەيە، خىزاندارە و دوو
مىدائى ھەيە، پىشتەر بەھۆى گىرتىكەۋە بۆ ماۋەى (۱) سال
بەندىكراۋە، ناوبەناۋ تورەمىيەت و دىگاتە ئاستى زىان گەپاندن بە
ھاۋزىنەكەى، ماۋىيەكە بىرى خۇكۈزى بۆ دىت.

حالەتى ئەم پىاۋە بەم جۆرە پۇلىن دەكرى:

تەۋەرى پەكەم، نەخۇشى دىلەراۋكى.

تەۋەرى دوۋەم، كەسىكى تورە، توندوتىز.

تەۋەرى سىيەم، نەخۇشى شەكرە، گىرت لە جومگەى ئەزى

راست.

تەۋەرى چۈرەم، بەندىكرەن بۆ ماۋەى سالىك.

تەۋەرى پىنچەم، كەمتر لە ۵۰ چۈنكە بىرى خۇكۈشتىنى ھەيە.

جياوازی نيوان

سايكۇسس و نيۇرۇسس (زوھان و دەرونى)

ھەندىك سەرچاۋە نەخۇشىيە دەرونيەكان پۇلېن دىمكەن بۇ دوو گروپى سەرمكى كەدەرونى و ھۆشمەندىيە بەللام سەرچاۋە نوپكان زۇر بايەخ بەم پۇلېنكردە نادەن. ھەرچەندە ئەم پۇلېنكردە لەھەندىك روموۋە گرنكى خۇى ھەيە بەللام دواتر لەژىر ھەر يەك لەم دوو ناوئىشانەدا دىمەھا نەخۇشى دەرونى ھەيە كەشىۋازى چارەسەر و مامەلەكرىنيان جياۋازە لەيەكتەر.

<p>تاك داننانىت بىھەدى كەنەخۇشە ئەگەر خۇى بەنەخۇشىش بزانىت خۇى بەنەخۇشى دەرونى نازانىت يان پازى نابىت چارەسەر ومرگىت.</p>	<p>تاك خۇى سەردانى پزىشك دىمكات يان داۋا دىمكات كەسوكارى بىبەن بۇلاى پزىشك يان ھەر چارەسازىكى تر.</p>
<p>قەسەكانى نەخۇش روون نىيە و ھەرچارەى شتىك دەلىت لەكاتى دانىشتن لەگەلىدا ھەست بەناتەۋاۋى شىۋە و ناومرۇكى قەسەكان دىمكەيت.</p>	<p>گرفت لەناخاۋتن و ناومرۇكى قەسەدا نىيە و دىشىت ھەندىكچار كەم دوو بىت ۋەك لەحالەتى خەمۇكىدا.</p>



<p>شۆياۋزىكى گونجاۋى ھەيە بەلام دىھىت ھەندىكجار بايەخنىدانى پىۋىدىاربىت لەروۋى پاك خاۋىنى يان لەروۋى ھەلبىزاردىنى پىنگەكان.</p>	<p>لەروۋى پۇشاك لەبىركىرنەۋە شۆياۋزىكى سەپروسەرنىچ راكىشى ھەيە ھەموو كەسىك دىتوانىت دىرك بەۋە بىكات نەم پۇشاكە بۇ نەم ۋەرز و تەمەن و پىگىزە نەگونجاۋە.</p>
<p>نەبوۋى ھەلۈسە.</p>	<p>بوۋى ھەلۈسە (بىستىن، بىنىن، بۇنىكىرن، تامكىرن يان بەركەۋىن).</p>
<p>نەبوۋى ۋەمە يان بەكەمى پوۋىدەمات.</p>	<p>بوۋى ۋەمە (Delusion)</p>
<p>نەبوۋى نەم ھالەتە نەگەرەشەبىت بەھۋى بى ئارمىزۋىپەۋە بۇ ۋەلامدانەۋە نەك بەھۋى نەزانىنەۋە.</p>	<p>ھەندىكجار بىناگاپى لەكات و شۆپىن و كەسەكان.</p>
<p>توانىنى جىپەجىكىردىنى ئەۋ كارانە بەبى گىرەت.</p>	<p>نەتوانىنى رافىكەردىنى پەندەمەكان، لىكچىۋىن ۋىياۋازىپەكان. (نەمۇنە: خالى لىكچىۋىن و جىياۋازى نىۋان پىرتەقال و تۇپىكى بىچكۆلە)</p>

<p>گرفتى بىر كىرىمە، خېرا بىر كىرىمە و بازدان لەبابەتەكەمە بۇ بابەتەكى تر مەرج نىە پەپومەندى لەنىوان بابەتەكاندا ھەبەت.</p>	<p>بىر كىرىمە ئاسايىيە يان زۇر جار خاۋدەبەتەمە يان شەژانى پەپە ديارە.</p>
<p>گۇپانكەرى ئاشكرا لەھەتەكەمە (فەرەجەلەپى، گەپانى بەرمەوام، توندوتىزى بەرامبەر ھەندەك كەس يان بەرامبەر ھەمەوان، خۇ روتكىرىمە.....)</p>	<p>زۇر بەكەمە رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسانكە.</p>
<p>زۇر جار پاش چاك بونەمە رودەمەكانى بىرنامەنەت.</p>	<p>زۇر بەكەمە كات رودەمەكانى دېتەمە ياد.</p>
<p>ومگو: سەيتزۇفەرىنىا، شادى، خانەگومانى.</p>	<p>ومگو: خەمۇكى، دىلەراۋكى، ۋەسۋاسى.</p>
<p>سوود لەجەلسەى دەرونى ۋەرنەگىرەت يان زۇر بەكەمە و لەھەندەك بۋاردا سوود ۋەرمەگىرەت.</p>	<p>لەزۇر بەكەمە كاتەكاندا سوود لەجەلسە و رېنەماي دەرونى ۋەرمەگىرەت.</p>

ھۆكاری نەخۇشییە دەرونیەكان

نەخۇشییە دەرونیەكان بەشیکى گرنكى زانستى نەخۇشى پىك دىنن، لەپۇزگارى ئەمپۇدا گرنكى بەرجاویان ھەپە و ژمارمەكى زۇرى ھاوولاتیان بەدمستیپەو دەنالتینن، ھەندىك سەرژمىرى باس لەنزیكەى (۱۰٪) ھاوالاتیان و ھەندىكى تر باس لە (۳۰٪) ھاوالاتیان دمكات.

گومانى لەومدا نیپە ھۆكاری سەرچەم نەخۇشییەكان یەك نیپە و تاكە تیۆرىك ناتوانیت پافەى سەرچەم نەخۇشییەكان بكات، بۆپە زیاتر لەكۆمەئە ھۆكاریك باس دەكریت بەشیومیەكى گشتى دەتوانین ھۆكارەكان بكەپن بەدوو بەشەو:

یەكەم: ھۆكاری ناومكى (بۆماو و پىك ھاتەى لەش و كەسپتى.....)

دووەم: ھۆكاری دەرەمكى (گۆرپانكاری كۆمەلایەتى و ئابورى.....) بەپى سەرچاوە نوپیەكان ھۆكارەكان پۆلین دەكرین بۆ سى كۆمەئە ھۆكاری سەرەكى:

۱- ھۆكاری ئامادەباشى: بریتیپە لەو ھۆكارانەى لەخودى تاكدا ھەن و واى لیدمكەن ئەگەرى توشبوونى بەنەخۇشى زۆرتر بیٹ وەك لەكەسانى تر. نمونەى ئەم ھۆكارەش وەكو

❖ بۆماو:

رۆلى ئاشكراى ھەپە لەزۆربەى یان سەرچەم نەخۇشییە دەرونیەكاندا بۆ نمونە پێژەى توشبوون بەنەخۇشى سكیتزۆفرینیا



بەشىۋمىيەكى گىشتى نىزىكەى (۸,۰% - ۱%) دىمىت لەگەل بىرېك جىياۋزى لەناۋچەيەك بۇ ناۋچەيەكى تر بەلام ئەگەر يەكېك لەباۋان ئەم نەخۇشىيەى ھەبوو ئەگەرى توشبوۋنى مىندالەكانى بەپىى ھەندېك تۈپزىنەۋە بەرز دىمىتەۋە بۇ نىزىكەى (۱۱%)، ئەگەر ھەردوو باۋان ھەمان حالەتيان ھەبوو گرىمانەكە بۇ نىزىكەى (۳۶%) بەرز دىمىتەۋە.

ئەو تۈپزىنەۋانەى لەسەر دوۋانە كراۋن ھەمان راستى دىمىتەۋەن بەۋەى لەدوۋانەى خاۋمىن يەك ھېلكە ئەگەرى توشبوۋن نىزىكەى (۵۰%) و لەدوۋانەى دوو ھېلكەدا نىزىكەى (۱۰%) دىمىت.

لەحالەتى خەمۇكىدا ھەمان دىمىتەۋەن بەدەست كەۋتوۋە بەپىى لېكۇلىنەۋەكانى (ماك گوفىن و ھاۋەلەكانى)، بەشىۋى مەزاجى يەك جەمسەرى لەدوۋانەى يەك ھېلكەدا نىزىكەى (۴۶%) لەدوۋانەى دوو ھېلكەدا نىزىكەى (۲۰%) دىمىت. بەپىى تۈپزىنەۋەكانى (ساندىرو ھاۋەلەكانى) بەشىۋى مەزاجى دوو جەمسەرى لەدوۋانەى يەك ھېلكەدا سى ھېندەى دوۋانەى دوو ھېلكە دىمىت. (واتە ئەگەر يەكېك لەدوۋانە نەخۇشىيەكەى ھەبىت ئەگەرى توشبوۋنى دوو مەيان بەو رېژانەى سەرۋە دىمىت).

بەپىى تۈپزىنەۋەكان ھەمان راستى بۇ زۆربەى نەخۇشىيە دىمىتەۋەن بەدەستەتۈن. بەلام ھىچ كام لەنەخۇشىە دىمىتەۋەن رېژەى توشبوۋن بەۋەى بۇماۋەۋە نەبىتە لە (۱۰۰%).



❖ پېځكاته‌ى له‌ش:

تېبېنى كراوه نه‌و كه‌سانه‌ى پېځكاته‌ى له‌شيان باريك و درېژه
زياتر نه‌گه‌رى توشبونيان هه‌يه به‌سكيتزؤفرينيا و نه‌وانه‌ى هه‌له‌و
وبالاكورتن زياتر توشى په‌شيؤى مه‌زاج دمېن(خه‌مؤكى -شادى).
به‌لام مه‌رج نيه هه‌موو نه‌وانه‌ى نه‌خؤشى سكيزؤفرينيايان هه‌يه
كه‌سانى باريك بن و هه‌موو نه‌خؤشه‌كانى په‌شيؤى مه‌زاج كه‌سانى
خرېن و هه‌له‌وبن.

❖ گؤران له‌قه‌باره‌ى مېشك و هه‌ندېك به‌شى مېشك:

به‌هؤى به‌كاره‌ينانى وېنه‌ى كؤمپيوتهرى و وېنه‌ى له‌رينه‌وه‌ى
موگناتيسى و نه‌و پشكنينانه‌ى بؤ كاروچالاكى مېشك ده‌كرېت واى
ده‌رده‌خات زياتر له‌گؤرانېك هه‌يه له‌پېځكاته‌و قه‌باره و ږمگ و
چالاكى مېشك. نه‌و پشكنينانه‌ى بؤ مېشكى نه‌خؤشه‌كان كراوه پاش
مردنيان نه‌م راستiane ده‌سه‌لمينيت. نه‌م گؤرانكارiane په‌يوماندار
نييه به‌ماوه‌ى نه‌خؤشيبه‌كه.

بؤ نمونه نه‌وانه‌ى حاله‌تى سكيزؤفرينيايان هه‌يه قه‌باره‌ى
مېشكيان بچوكتره و برى شله‌ى مېشكيان زياتره، چالاكى هه‌ندېك
به‌شى مېشكيان كه‌متره له‌كه‌سى ئاسايى.

نه‌و مندالنه‌ى ته‌نگژه‌ى كه‌مى هؤشپيدان و فره‌جوله‌بيان
هه‌يه به‌شى پېشه‌وه‌ى مېشكيان (په‌لى پېشه‌وه) كه‌متر خوښنى بؤ
ده‌چيت و زينده چالاكى كه‌متره به‌لام په‌لى لاجانگ و پشته‌وه‌ى
مېشكيان بريكى زياتر خوښنى بؤ ده‌چيت.



❖ گۆران لە ئاستى وەرگەر دەمارىەکانى مېشک:

لە مېشكى مرۆفدا گەلێك وەرگەر ھەيە ھەريەكەيان فرمانى
تايبەتى خۇى ھەيە و گۆرانكارى لە ژمارەو چالاكى ھەريەكەيان
كارىگەرى ناشكرائى ھەيە لە دەرگەوتنى ھەندېك نيشانەو نەخۇشى.
بۆ نمونە زۆربوونى ژمارە و چالاكى وەرگەرگەيانى (دۆپامىن و
سېرۆتۆنىن) رۆلى ناشكرائى ھەيە لە نەخۇشى سكىتزۆفرىنيا،
لە نەخۇشى خەمۆكىدا حالەتەكە پېچەوانە دەبىتەو. ھەرومھا
دەبەزىنى ئاستى (۵- ھايدروكسى ئىندۆل ئەسېدىك ئەسېد) لەشلەى
دېرگەپەتكەدا ئەگەرى توندوتىژى زياتر دەكات.

لە وەسواسىدا ئاستى سېرۆتۆنىن دادەبەزىت بۆيە ئەو دەرمانانە
بەكار دەھيئىرېت لە چارەسەردا كە ئاستى سېرۆتۆنىن لە مېشكدا
بەرز دەگەنەو.

❖ كەسېتى (كەسايەتى):

ھەريەكە لە ئىمە خاومەن جۆرە كەسېتىيەكى تايبەتە و زۆربەى
خەلگىش كەسايەتىيەكى ئاسايى (نۆرماڻ) يان ھەيە نزيكەى لە
(۱۵%) خەلگى خاومەن كەسايەتى ئاناساين. بۆ نمونە ئەوانەى خاومەن
كەسايەتىيەكى (ھستېرىن) ئەگەرى توشبونيان زياترە بە نەخۇشى
(ھستېريا) و كەسېتى (سكىزۆيد) زياتر توشى سكىتزۆفرىنيا دەبن،
بىرمان نەچىت لە تاكە كەسېتكەدا دەشېت خەسلەتى زياتر
لەكەسېتىيەكى ھەبېت و مەرج نىە ئەوانەى نەخۇشىيەكى
ديارىكراو يان ھەيە خاومەن ھەمان كەسېتى بن واتە ئەوانەى كەسېتى



سكىزۆيدىن زياتر توشى سكىزۇفرىنيا دىمىن بەلام ئەوانەى نەخۇشى
سكىزۇفرىنيايان ھەيە ھەموويان كەسىتى سكىزۆيد نىن.

۲ - ئەو گۆرانكارىيانەى پىش سەرھەلانى نەخۇشىيەكە
پوودەدەن: برىتتيە لەو ھۆكارانەى پىش سەرھەلانى نەخۇشىيەكە
بەماومىيەك پوودەدەن، گىرنگىرىنى ئەو ھۆكارانەش؛

❖ گۆرانكارى فیزیایی:

○ ومكو بەكارھىنانى دىرمان (زياتر لەدەرمانىك ھەيە دىمىت
بىيتە ھۆى ومدرکەوتنى ھەندىك نىشانە يان تەنانەت نەخۇشى
دىرونى يەكىك لەو دىرمانانە كەبەشىۆمىيەكى بەرجاو لەلايەن
مىينەو بەكاردەھىنرىت بەمەبەستى خۇقەلەو كىردن ھەبى
دىكسامىسازۆنە (Dexamethasone) ھەندىكجار دىمىتە ھۆى
سەرھەلانى ھالەتى ساىكۆسىس وئەم ھالەتەش پەيۈست نىيە
بەپرى مادەى بەكارھاتوو واتە دىمىت بىرپكى كەم ئەم ھالەتە
دىروست بىكات).

○ بەركەوتن بەھەموو جۆرمكانىيەو بەتايبەتى بىرىندارى سەر
كەخوین بەربوونى ناوكاسەى سەر و بورانەو شت بىرچونەو
لېۋە پەيدادىمىت.

○ سەرھەلانى ھەندىك نەخۇشى دىمىتە ھاندەر بۇ
ومدرکەوتنى ھەندىك نىشانە يان تەنانەت نەخۇشى دىرونى، ومكو
نەخۇشىيە دىرۇخايەنەكان (بەرزى فشارى خوین، شەگرە.....) يان
ھەندىك ھالەت كەچارەسەرى نىيە يان بەزەھمەت چارەسەردىمىت

(برينەھەي يەككە لەپەلەكان بەھەي ڤوداوموھ يان بەھەي
نەخۇشەيەھە، شىرپەنچە) دىمبىتە گۆرانكارى لەمەزاجى تاك و توشى
خەمۇكى يا دلەراوكى يا ھەندىك ھالەتى ترى دمكات.

○ ھەندىك نەخۇشى كەباگراوندى كۆمەلەتى خراپى
لەپكەۋىتەھە و دموروبەر بەچاۋىكى ناناساى بىرواننە تاكى نەخۇش،
وھك نەخۇشى ئەلدىز دىمبىتە ھەي دابىرانى كۆمەلەتەتى و گىرتى
خىزانى نەمانى يان سنورداربوونى پەيۋەندى سەرجىي لەگەن
ھاۋسەردا ئەمانە ھەموۋى كاردەمكاتە سەر تۈانا و لايەنى دەرونى تاك
كەدمشەيت ھۆكارى نەخۇشەكە ھىچ پەيۋەندى بەلەينى سىكسىيەھە
نەبىت بەلكو لەئەنجامى گۈستەھەي خويئەھە بوبىت بەلام
كۆمەلگە لەم ڤاستىيە تىناگات بۆيە تاك ھەست بەشەرمەزارى و
خۆبەگەم زانين و بىزارى دمكات.

○ بەكارھىنانى ھەندىك مادە وەكو ئەلكحول (يەككە
لەپكەتەكانى مەي) و مادە ھۆشەرمەكان دىمبىتە ھاندەر بۇ زياتر
توشبوون بەخەمۇكى و دلەراوكى، لەكاتىكدا ھەندىك كەس
بەكارىدەين بۇ ڤزگاربوون لەخەمۇكى!!

❖ گۆرانكارى كۆمەلەتەتى و ئابوورى:

دىمبىتە بەدوو ئاراستە بىت لەدەستدان (نەرىنى) يان
بەدەستەينان (ئەرىنى)

- لەدەستدان يەككە يان زياتر لەئەندامانى خىزان.
- لەدەستدانى ھاۋرى و كەسە نىزىكەكان.



- كېشەى نېوان دوو ھاوسەر و نەگونجانیان پېكەوہ.
- كۆچكردىن پەككىيان بۇ شوپىنىكى دوور ماوہىەكى درىژ.
- جىابونەوہ (تەلاق).
- لەسەركارلابردن.
- خانەنشىنبوون.
- لەدەستدانى سەرۋەت و سامان.
- راگواستنى زۆرە ملى.
- لەدەستدانى شوپىنى نىشتەجىبوون بەھەر ھۆكارىك بىت.
- وەك چۆن لەدەستدان كارىگەرى ھەپە بەھەمان شپوہ
- بەدەستەتەنەن ھەمان كارىگەرى ھەپە وەك
- چوونە پىرۇسەى ھاوسەرى.
- خانوو دروستكردن يان كرىن.
- بىرپارى گرنگ لەژياندا وەك خویندن و سەفەركردن.
- دووگيانى، لەداىكبونى منداڵ.
- وەرگرتنى پۇستى (پلە) ى نوئى بەگۆرانكارى كۆمەلاپەتى
- دادەنرەيت گەفشارى زياتر دەخەنە سەر تاك.
- ئەوہى تىببىنى دەكرەيت گۆرانكارى خىراى بارى ئابوورى
- كارىگەرى گەورەى ھەپە بەتايبەتى كاتىك گۆران بەرمو دابەزىنى
- ئاستى ژيان بىت وە تىببىنى كراوہ كارىگەرى ئەم گۆرانە زياترە
- لەوہى تاك لەئاستى نزمدا بژى (واتە نەخۇشپىيە دەرونيەكان لەو
- كەسانەى گۆرانى خىرايان بەسەر دىت زياترە وەك لەوانەى

لەئاستىكى نزمى ئابورىدا دەژىن) ھەروھە ھەلگىشان بەرمو ئاستى
بەرزىش كاريگەرى خۇى ھەپە.

❖ زەبرى دەرونى:

زەبرى دەرونى بەھەر شىۋەيەك بېت دووچاربوون يا بىنين يا
بىستنى دىمەنى ترسناك يا ناچارکردن بۇ بەشدارى لەو كىردەوانەدا
دەبىتە ھۇى زياتر سەرھەلدىنى پەشىۋىيە دەرونىيەكان ومكو خەمۇكى
و دلەراوگى و زەبرى (ھەدمەى) دەرونى پاش فشار و خراپ
بەكارھىنانى دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلكحول و مادە ھۆشبەرمكان.
ئەگەرى ئەم پەشىۋىيانە بەپىى جۇر و ماۋەى زەبرەكە و
تايبەتمەندىيەكانى تاك دەگۇرېت.

مەرج نىيە ھەمىشە زەبرى دەرونى روداۋىكى ترسناك بېت
بەلكو دەرئەچۈنى خۇپىندكار لەخۇپىندىن و نەھىنانى ئەم نەرمىيەى
چاۋمىرى دەكات و گىرفتە سۆزدارىيەكان و ناپاكى ھاسەرى روداۋى
رېۋبان و.... ئەمانە ھەموو زەبرى دەرونىين و كاريگەرىيەكەى
لەكەسىكەۋە بۇ كەسىكى تر دەگۇرېت بەپىى توندى و ماۋەى
زەبرەكە و گەلىك ھۇكارى تر.

❖ ھۇكارى رۇشنىبىرى:

لەو كۆمەلگاپانەى بەرمو روۋى زياتر لەرۇشنىبىرىيەك دەبنەۋە
بەتايبەى ئەگەر لەگەل بنەما مەعرىفى و كەلتورىيەكانى ئەم
كۆمەلگاپەدا جىاۋازبېت ئەم رىزەم زمارەى نەخۇشىيە دەرونىيەكان
زىاتردەبىت بەتايبەتى كاتىك تاك توشى پاشاگەردانى دەبىت وئاسۋى



ئاينىدە لا پوون نىيە و دىمبىتە خامن كۆمەلە رۇشنىرەكى ناتەواو
و تىكەلەيەك لەدىدو بۇچوون و مردەگرىت هېچيان تىنوۋىتى
مەعرىفى ناشكىنىت، زۇرجار بەدوو ئاراستەى پىچەوانە كاردەكەن و
تاك توشى كىشمەكىش و تەنگزەى دىرونى دىكەن.

كۆچ و نامۇبوون:

ئەو لىكۆلىنەوانەى لەسەر ئەو كەسانە كراون كەكۇچيان
كردووه واى دىردەخات پىژەى نەخۇشىيە دىرونىەكان چەند
هېندىيە لەكۆچ كردوگاندا. لەتوۋىزىنەومىيەكدا لەسەر ئەو
هاوولاتيانەى نەروىچ كەكۇچيان كردووه بۇ ولايەتە يەكگرتومكانى
ئەمەرىكا واى دىردەخات پىژەى توشبون بەسكىتزوۋىرىنيا دوو
هېندەى دانىشتوانى نەروىچە. ھەرومھا كۆچكردن دىمبىتە ھاندەر بۇ
سەرھەلدىنى ئەو نەخۇشىيانەى تاك ئامادەباشى ھەيە بۇيان.

جىاوازى بارى كۆمەلەيەتى ھەردوو ناوچەكە تاكو جىاوازى زۇر
بىت ئەگەرى توشبون زىاترە، ھەرومھا تەمەنى كۆچەر كارىگەرى
گەورەى ھەيە لەتواناى خۇگونجاندىن لەگەل ژىنگەى نوۋدا. تاكو تاك
ماومىيەكى زىاتر بىمىنىتەو پىژەى توشبون پوو لەكەمبوونە،
بەمەرجىك ھۆكارى نوۋ نەيەتە ئاراو.

۳ - ھۆكارى بەردەوام بوون، بىرىتىيە لەو ھۆكارانەى دىمبە ھۆى
بەردەوامى نەخۇشىيەكە و ھەندىكجار خراپىرەبونى و سەرھەلدىنى
حالەتى نوۋ.



❖ خودى نەخۇشپىيەكە:

ھەندىكجار دىمبىتە ھۆى بەردىموام بوونى حالەتەكە يان سەرنانى
بۇ حالەتتىكى خراپىر، بۇ نەمۇنە لە حالەتتى ترس دا تاك بەردىموام
لەدىاردە و شتەكان دىمىلەمىتەوۈ و خۆى بەدوور دىگرىت بەمەش
كاردىمكاتە سەر ئاستى چالاكى كۆمەلەپىەتى و تواناكانى و دواكەوتنى
كارى رۇژانەى، ئەمەش دىمبىتە ھۆى ئەوۋى بارى نەخۇشپىيەكە
بەرمو خراپىر بەرىت و ھەندىكجار بىبىتە ھۆى سەرھەلدىنى گرىت و
حالەتتى نوۋى وىكو خەمۇكى و دواتر نىشانەكانى خەمۇكى بەرمو
توندىتر برۇن و بىرى خۇكوۋى و ھەوللى خۇكوۋى سەرھەلدىن و
تاك زىان بەخۆى بگەپىەنىت.

لەھەندىك حالەتدا تاك پەنا دىباتە بەر شىۋازىكى خراپى
خۇگونجاندىن وەك بەكارھىنانى مادە ھۆشبەرمكان بۇ زالبوون بەسەر
ترسەكەيدا ئەمەش واپلىدىمكات توشى ئالوودىبوون بىت كەزۇر
لەخودى نەخۇشپىيەكە خراپىر و چارسەرى گرانترە.

❖ خىزان و كۆمەلگە:

رۇلى بەرجاۋيان ھەپە لەچارسەرىكردىن يان بەرمو خراپى بىردىنى
بارى نەخۇش، لەرپىگەى گالتە پىكردىن و جىباگردنەوۈ و سزادان و
بەكارھىنانى گەلىك رپىگە چارەى ھەلە، زۇرجار لەبرى سوود زىانى
گەورەى بۇ نەخۇش ھەپەو لەبرى چاك بوونەوۈ نەك تەنھا بارمەكە
خراپىر دىمكات بەلكو دىمبىتە ھۆى سەرھەلدىنى ھەندىك حالەتتى تر
دىشپىت لەنەخۇشپىيەكە ترسناكتىر بىت.

بۇيە دەپىت خىزان دىئىابىت لەۋەى رۇلى گەۋرەى ھەيە
 لەپرۇسەى چارەسەردا و زۇرچار بى ھاۋكارى ئەندامانى خىزان
 ئەستەمە بىتوانرىت پرۇسەى چارەسەر بەكۇتا بگات چۈنكە
 ھەندىكجار يەكك يان زياتر لەئەندامانى خىزان ھۇكارى سەرمكى
 دروستبۈۋنى ھالەتەكەيە يان شىۋازى مامەلەى ھەلە ھۇكارە بۇ
 ھالەتەكە، زۇرچار بۈنى نەخۇشەيەكە پەيۋەندى بەخىزانەۋە نىە
 بەلام رۇلى ئىجابى و ھاۋكارى خىزان وا دەكات ھالەتەكە زۇر
 بەخىرايى چاكبىتەۋە.

ئەۋەى جىي ئامازە بۇكرىنە مەرج نىيە ھەر نەخۇشەۋ تەنھا
 ھۇكارىكى ھەبىت بەلكو زۇرچار دەشەت زياتر لەھۇكارىك لەھەمان
 نەخۇشدا ھەبىت بۇ نمونە كەسكى توشبۈۋ بەسكىتۇفرىنيا دەشەت
 ئامادەباشى بۇماۋەيى ھەبىت و خاۋەن كەسايەتەيەكى شىزۇيى بىت
 وتوشى كىشەى ئابۋورى و كۆمەلەيەتى بوۋبىت و بەھەرھۇيەك بىت
 ناچاربوۋبىت يان ناچاركرابىت كۆچ بكات و رەنگە لەخىزان و
 كۆمەلگەيەكى ئاست رۇشنىرى نزمبىت.

بۇيە بۈۋنى ھۇكارىك ناپىتە بەربەست لەبەردەم بۈنى ھۇكارىكى
 تىردا، دەبىت بەۋوردى لەھەموۋ لاپەنەكانى نەخۇشەيەكە بىكۇلەنەۋە
 ئەۋ ھۇكارانەى ئەگەرى گۇرانيان ھەيە بەپىي پىۋىست ھەۋلى
 چارەسەريان بىدەين.

به شى دووهم

راستگردنه وهى چەند بۆچونىكى ههله.

راستگردنەوێ چەند بۆچونیکى هەلە

نوسین لەبارەى بابەتە زانستىيەکانەوێ کارىكى ئاسان نىيە بەتايبەتى لەبارەى نەخۆشىيە دىرونيەکانەوێ كەتايستاش بەنەنگىيەك دادەنرێت لەكۆمەلگەى ئىمەدا. كۆمەلگەى زۆر وشەو زاراوى نەشايو بۆ ئەو كەسانە بەكار دەهێنرێت كەپەكك يان زياتر لەنەخۆشىيە دىرونيەكانيان هەبێت. وەنەبێت ئەم حالەتە تەنها لەنيۆ كەسانى نەخۆش دەوار و لادى دوور دەستەكاندا هەبێت بەلگەو لەئاستە بەرزەمگاني خويندەن و لەنيۆ شار و شارۆچكەكانيشدا هەمان حالەتى نەزانين هەيە تەنانەت لەنيوان پزىشكەكانيشدا كەپەسپۆرى بوارەمگاني ترن. هەميشە يان زۆر كات پزىشك و ئەوانەى نەخۆشى دىرونيان هەيە بەشيوەيەكى ئاناسايى سەير دەكرين.

سەرەراى هەندىك بۆچونى هەلە سەبارەت بەم نەخۆشيانە كەوا دەكات ئەوانەى ئەم نەخۆشيانەيان هەيە سەردانى پزىشك نەكەن يان بەهەلە سەردانى پزىشكى بوارەمگاني تر بكەن يان سەردانى كەسانى ئاشارەزا بكەن و هەندىكجار نەخۆشىيەكانيان بشارەوێو توشى گەرفت و نەخۆشى گەورەو گرانتر ببن.

لەم بەشەدا بەپيويستە زانى هەندىك لەو بۆچوونە هەلەنە بىخەمە روو كەلەكۆمەلگەى خۆمان و هەندىك كۆمەلگەى تردا هەيەو كارىگەرى نەرييانەيان هەيە لەسەر رەوشى تەندروستى دىرونى. گرنگترينى ئەو بۆچوونەش برىيتين لەئەمانەى خوارەوێ:



۱- نەخۇشى دىمرونى پەيۋەندى بەلاۋازى ئيمانەۋە ھەيە يان

ئەۋانەى بىروايان پتەۋە كەمىر توشى نەخۇشى دىمرونى دەبن.

ئەم بۇچوونە بىرىك لەپاستى و زۇرىك لەھەئە لەخۇ دىمگىرىت
ئەۋەى ئاشكرايە نەخۇشىيە دىمرونيەكان بەشىۋمىيەكى گشتى دىمگىرىت
بەدوو بەشەۋە، بەشىكىيان بىرىتيە لەھالەتى زوھان يان سايكۇسس
يان نەخۇشىيە ھۇشمەندىيەكان كەلەكەسانى بىروادارو بى باۋمىردا ۋەك
يەك پوۋدەدات و ھىچ توپىزىنەۋمىيەك نىيە باس لەۋە بىكات لەۋ
ۋولاتانى دانىشتۋانەكەى موسولانن كەمىر پوۋدەدات. ئەگەر ھەندىك
توپىزىنەۋەى لەۋ جۇرە ھەبىت ھۇكارەكەى دىمگىرىتەۋە بۇ ئەۋەى
ئاستى ھۇشيارى دىمرونى لەم ۋولاتانەدا لاۋازمو تاك و خىزان زۇرجار
لەبرى پىزىشك و نەخۇشخانە پەنا دىمبەنە بەر كەسانىك كەدىمگىرىت
ھەر ناۋىكىيان لى بىنپىن جگە لەچارىساز.

جۇرى دوۋەم لەنەخۇشىيە دىمرونيەكان ھالەتى نىۋرۇسسە يان
دىمرونى كەزىياتر ھالەتى خەمۇكى و دىلەراۋكى ھەندىك ھالەتى تر
دىمگىرىتەۋە پوۋدانى ئەمانەش پىنگە تا پارادىيەكى زۇر ھەمان پىژەى
ۋولاتانى ئەۋرۇپا بىت بەلام لەم ۋولاتانەدا خەلكى لاي نەنگىيە
سەردانى پىزىشك بىكات و ھەمىشە ژمارەى پىزىشكەكان زۇر كەمە
نەخۇش ناچار دىمبىت دىيەھا يان سەدەھا كىلۇمەتر بىرىت تاكو
بىگاتە لاي پىزىشك ئەۋىش بەماۋمىيەكى كورت و بەبى بايەخپىدانى
پىۋىست بەرىى دىمكات بۇ مالىۋە لەبەر كەمى كات يان نەبۋونى
نەخۇشخانەى تايىبەت يان ھاۋكارى نەكردى كەسوكارى نەخۇش بۇ



چارمىسەر و زۆر جار سەردانى پزىشكى بوارەكانى تر دمكات،
 ھەولەدات حالەتى نەخۆشەكەيان بەشتىكى تر رافە بكات جگە
 لەدمرونى، ئەگەر ئەو پزىشكە رەوانەى پىسپۇرى دمرونى بكات
 كەزۆربەيان نايكەن دەئىت خۇ نەخۆشەكەى ئىمە شىت نىه؟!

ئەمە ئەگەر سەردانى پزىشك بكەن كەزۆربەيان سەردانى
 كەسانىك دەكەن بەناوى ئاينەو ە چارمىسەرى خەلكى دەكەن
 بەشىۋمىيەكى ئاشكرا نەخۆش دمروتىننەو ە وگەلىك شىۋازى نەشیاو
 بەكاردىنن كەنەك لەئايىنى پىرۋزى ئىسلامدا شتى وا نىە بەلكو
 لەزىندانەكانى دمزا داپلۇسىنەرمانى جىهانى سىشدا كارى وا
 دىندانەو دوور لەئىنسانىيەت بەدمگەن روونەدات.

لېرەدا جېنى خۆيەتى ئامازە بەو ە بدمىن ھەندىك نىشانەى
 نەخۆشىيەكان لەكەسانى باومرداردا كەمترە ەك لەكەسانى بىباومر،
 ئەمەش بۇ كارىگەرى ئىمان و تىروانىنى تاك بۇ ژيان و ئاينە
 دمگەرئىتەو كەگومانى تىدا نىە كەسانى موسولان بەشىۋمىيەكى
 واقعىانە تر دمرواننە ژيان و شتە بچوكەكان لەخۇ گەورە ناكەن و
 كەمتر بىرلەخۆكوشتن دمكەنەو ە يان ھەولتى خۆكوشتن نادەن يان زۆر
 بەكەمى پەنا دەبەنە بەر ئەم رېگەيە، سەرەراى ئەو ەى
 لەخۆگونجاندىندا لەگەل كىشەكان پەنا نابەنە بەر رېگەى نادروست
 كەگرفتەكان ئالۆزتر دمكات و مكو بەكارھىنانى ئەلكحول
 مادەھۇشبەرمان.

لېرەدا دەبىت ئامازە بەو ە بدمىن كەتواناى دمرونى تاكەكان
 جىاوازە ەك چۆن تۋاناى جەستەيىان جىاوازە، ھەر يەكە لەئىمە

لەخائىڭدا تواناى جەستەيى كۆتايى دېت ھەر بەھەمان شىۋەش
تواناى دەرونى لەخائىڭدا ھەرەس دېنېت و تاك چىتر بەرگە ناگرېت
بۆيە دەشېت نېمە تەنھا خالى كۆتا ببېنين و لۆمەى ئەو كەسە
بكەين بەلام بېئاگايىن لەوہى ئەم تاكە چيايەك لەخەم و نازارى
ھەلگرتوۋە نېمە تەنھا لەدوا روداو بەئاگايىن).

۲- ئەوانەى ئالودەى مادە ھۆشبەرەكانن كەسانى خراب و

بېكەلكن:

مەرج نىە، چونكە برىكى زۆر لەمانە دەشېت مەبەستيان
بەكارھىنانى ئەم مادانە نەبوېت بەلكو بەھەلە بەكاريان ھىناۋە يان
لەلايەن پزىشكەۋە بۆيان نوسراۋە بەردەوام بوون لەبەكارھىنانى يان
لەلايەن كەسانى ترموۋە فرىودراۋن و رېگەچارەى تەواۋ نازانن بۆ
چۆنېتى وازلىھان يان لەلايەن دەزگاكانى راگەيانندنەۋە لەرېگەى
كليپى گۆرانى و ھەندىك فلىمەۋە ھاندراۋن بۆ پەنابردنە بەر ئەو
مادانە بۆ رزگار بوون يان چارەسەرى كېشە كۆمەلايەتەكانيان
كەگومانى نىە بەبەكارھىنانى ئەم مادانە خراب و خراپتر دەبېت.

۲- پىۋىستە پرسىياري خۆكۆزى لەنەخۆش نەكرېت چونكە

وايلىدەكات بەو كارە ھەلئىت:

ئەمە بۆ چۈنى ھەندىك لەپەرتوكە كۆنەكانە بەلام زانستى نوئ
نەك رېگەر نىە لەوہى ئەو پرسىيارە بكەى بەلكو بەبەشىكى گرىنگ
دادەنرېت لەو پرسىيارانەى لەنەخۆش دەكرېت بەتايبەتى ئەوانەى
خەمۇكيان ھەيە چونكە ئەگەر نەخۆش بىرى خۆكۆزى ھەبېت



دەشت لەرپىگە بەكارھىننى دەرمانەكانەو ھەولە خۆكۆزى بىدات
بۇيە زۆر گىرگە دىئابىن لەو ھەي نەخۆش ئەو بىرانەي نىيە، لەكاتى
بونىدا دەبىت پىشويىنى پىويست بگىرنە بەر بۇ پىگرتن لەرودانى،
ھەرۇمھا لەو كاتەدا دەبىت:

- پىدانى بىرىكى كەمتر لەدەرمان.
- بىننەو ھەي نەخۆش لەماو ھەيكى نىزىكترا.
- دانەننى دەرمانەكان لای نەخۆش بەلكو بدىتە يەكەك
لەنەندامانى خىزان.

- دورخستەو ھەي ئامىرە مەترسىدارەكان لەمالدا.
 - چاودىرى كردنى نەخۆشەكە لەلایەن ئەندامانى خىزانەو،
 - ئەگەر پىويستى كرد خەواندىنى لەنەخۆشخانە.
- بىگومان بىزىشك يان چارەساز راستەوخۆ ئەو پىسارە ناكات
بەلكو لەسەرمتادا ھەندىك پىسارى تر دەكات وەك:

چۆن دەرۋانىتە ژيان؟ ئومىدەت بەئايىندە ھەيە؟ پىلانت بۇ
ئايىندە دانائە؟ ھەست دەكەيت لەژيان بىزارىت؟ ھەرگىز وات
لەھاتووە ئارموزى مردنى خۆت بکەيت؟

۴- ھۆكارى نەخۆشەيە دەرۋانىەكان جىۋگەيە:

تەبىئىي: لەم كىتەبەدا زىاتر لەجارىك ناوى شىخ و مەلا ھاتووە
زۆرجار بەتەنىشتىو ھەي لەكەوانەيەكدا نوسراو ھەي بىزانى ئايىن،
دىارە لىرەدا مەبەست لەو مامۇستا بەرپزانە نىيە كەلەمىزگەوتەكان
پىش نوپىزى دەكەن يان ووتارى ھەيى دەخویننەو ھەي يان ئەو

كەسانەى نازناويان شېخە يان مەلایە بەلگە مەبەست لىتى ئەو چەند كەسە دمرون نەخۇشەيە كەھەول دىمدەن بەنایەتەكانى خواى گەورمەو بازىرگانى بكەن و لافى ئەوۋە لىدىمدەن جىنۇكە دىمدەكەن و چەندەھا نەخۇشى چارمىسەر (چارمىسەر) دىمكەن. ﴿يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون إلا أنفسهم وما يشعرون﴾ ھەولدىمدەن و خوا و ئىمانداران فرىو بىدەن تەنھا خۇيان فرىودىمدەن و بەلام ھەستى پىناكەن.

ئەمە يەككى تەرە لەو بۇچوونە ھەلەو مەترسىدارانەى لەم كۆمەلگەيەو لەكۆمەلگە دواكەوتومكانى ھاوشىۋەى ئىمەدا ھەيەو بەھۇيەو كەسانىكى زۆر ئازاردەدرىن و دىمەھا كەسىش بازىرگانى بەم بۇچونەو دىمكەن و بەناۋى ئاينەوۋە ئاين ناشرىن دىمكەن و بەنرخىكى كەم نايەتەكانى خوا دىفرۇشن ﴿ويشترون بآيات الله ثمنا قليلا﴾ و بەدىنايەكى كورت و بىراۋە ئايندەى خۇيان دىفرۇشن بەناۋى دىندارىيەوۋە (دىنداردارى) خۇيان دىمكەن و بەبۇچوونى خۇيان ۋەك چۆن دىتوانن بەندەكانى خوا فرىو بىدەن ئاۋاش خوايان بۇ فرىو دىدرىت.

لەسەر ئەم خالەيان بىرېك زىاتەر دىمىستىن چۈنكە قوربانىانى ئەم بۇ چوونە زۆرە و پۇۋانە دىمەھا كەس دىمىنىن بەدىستى ئەم بازىرگانانەوۋە (بەداخەوۋە بەخۇيان دىلەن شېخ يان مەلا، بۇ گەرم كىردى بازىرگانىيان و يارى كىردى بەلەيەنى سۆزدارى نەخۇشەكان يان كەسوكارىيان) ئازاردەدرىن بەبىيانۋى دىمكىردى جىنۇكەوۋە چەندەھا شىۋازى نەشىاو بەكاردىن بۇ بىرەودان بەبازىرگانىيەكەيان.



گرنگترین شیوازەکانی چارەسەرکردن یان راستەر چارەسەرکردن
کەلەلایەن ئەم کەسانەو بەکار دەھێنرێت:

- نازاردان بەھۆی لێدان بەدار، نەعل، زللە، سۆندە.
- کارمەیا لێدان لەسەر سنگ یان پان یان پانی نەخۆش.
- سوکایەتی پێکردن بەتفتیکردن یان قسەى نەشیاو.
- دوعاکردن لەپێگەى نوسینی چەند ئایەتێک یان فەرموودمێک
ھەلواسینی بەشوێنێکی نەخۆشەکەو. (ھەندیکجار کەئەو نوسینانە
دەکەیتەووە برپێکی باشیان جگە لەکۆمەڵێک خەتی ناشرینی
خواروخیج هیچی تری تێدا نیەو ھەندیکجار وێنەى سەرى ئازەلێکی
تێدايە و لێرەو لەوئەمبەستین ھەندیکیان قسەى ناشرین و
نەشیایو تێدايە بەکەسەکە).

- پێنمايدان بەنەخۆش کەگوێبەستى قورئان بێت لەپێگەى
ھێخۆنەووە پۆزانە شەش تا ھەشت کاژیر ھەندیکجار دوانزە کاژیر
لەپۆژێکدا.

- سستى خواردن بەھۆى ھەندیک خواردنى بۆ دەنوسرێت و مکو
ھەنگوین و پەشکە..... یان پێگرتن لەھەندیک خواردن و مکو گۆشت.
گومان لەمودا نیە کەبۆنەومرێک ھەيە بەناوى جنۆکەو خواى
گەورە لەقورئاندا باسى کردوون و سورمێک ھەيە بەناویانەووە وەک
چۆن سورمێک ھەيە بەناوى مرقۆفەو (مەبەست سورمى الجن و
الانسان) ە ژمارەيەک فەرموودە ھەيە باس لەحالى جنۆکە دەکات.

لیرمدا بهباشی دزمانم ههنډیک لهو نایهت و همرموودانه بخه مه
روو لهگه ل رافه گردنیان بمئومیدی نهووی خوای گهوره تهووفیقمان
بدات بو پښگه ی راست:

❖ ﴿وقال الشیطان لما فُضی الامر ان الله وعدکم وعند الحق
ووعدتکم فأخلفتکم وما کان لی علیکم من سلطان الا ان دعوتکم
فاستجبتم لی فلا تلومونی ولوموا انفسکم..﴾ (سورة ابراهیم: ۲۲).
❖ لهم نایه ته دا خوای گهوره بهرونی باس لهو دمکات
کشهیتان دمسته لاتی بهسمر مروفا نیه به لگو تمنها بانگه شهیان
دمکات نهوانیش وه لآمی دمدمنه وه بو یه شهیتان پیمان ده لیت لؤمه ی
من مه کم ن لؤمه ی خو تان بکن.

❖ ﴿واذکر عبدنا ایوب إذ نادى ربه اتي مسني الشیطان
بتنصب وعذاب﴾ (ص ۴۱). باسی بهنده ی نیمه (ایوب) بکه کاتی
هاواری پهرومردگاری کرد، ووتی بهراستی شهیتان توشی زه حممت و
ناره حمتی و نازاری کردووم.

❖ ﴿وايُوب إذ نادى ربه اتي مسني الضر وأنت أرحم
الراحمين﴾ (الانبیاء ۸۳). نه یوب کاتیک هاواری پهرومردگاری کرد من
که زیان و ناره حه تیم پی گه شتووه توش میهره بانترینی
میهره بانانی.

❖ لهم دوو نایه ته دا په کیک له بهنده سالحه کانی خوای گهوره
پیغه مبر نه یوب (علیه السلام) دمستی پارانوه بهرزدمکاته وه لهو ی
شهیتان زیانی پیگه یاندووه وشه ی (مهس) به کارده ینیت واته



بەرکەوتن ئەو دەى لەم رۆژدا ھەندىك بازىرگان بانگەشەى ئەو دەكەن چارمەسەرى مەسى شەيتان دەكەن يان شەيتان مەسى ھەيە بۆ ئەوانەى لەرووى ئيمانىيەو لەوازان. ئەگەر بەو بۆچوونە بوايە شەيتان مەسى بۆ گەسانى ئيمان لاواز بوايە بۆ نەمان دى سەرۆكى زۆربەى وولاتەکان و بازىرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جەردەکانى ئەم رۆژگارە شەيتان ھىچيان لىبکات، يان تۆ بلىيت يەکىک لەپىغەمبەرمەکانى خوا ئيمانى لاوازبووبىت! بۆيە شەيتان دەستى لىومشاندوو. يان ئەمانەى ئەمىرۆ بروايان لەو پىغەمبەرە پتەوترە تابىتوان چارمەسەرى مەسى شەيتان بکەن و پىغەمبەرىکى وەک ئەيوپ (عليه السلام) نەزانىت چۆن چارمەسەردەگرىت.

لێردا ئەم پىغەمبەرە ھىندە بەئەدەبەو ناخاوتن لەگەل خوادا دەگات ھەردوو ووشەى (نصب و عذاب) بەنەناسراوى (نکرە) دەھىلەتەو چونکە دەزانىت خواى گەورە لەو زانائە و دەزانىت مەبەستى چيە.

خۆ ئەگەر ھاوکىشەکەش پىچەوانە بکەنەو بلىن ئەوانەى خواناسن شەيتان دەستيان لىدموشىنيت تاکو خواپەرسى نەکەن ئەوا دەبىت وەلامى ئەو پەرسىارە بەدەنەو بۆ خۆيان (بازىرگانەکانى ناين) خواناس نين؟ يان عىبادەتەگەى ئەمان ھىندە نيە پىويستى بەشەيتان بىت رىگرى لىبکات!!

(عەتای کورى رىاح) دەلەيت (ئىبنو عباس) پىي ووتە ئافەرمەتە نیشان بەدەم لەئەھلى بەھەشت، ووتە بەلێ: فەرمى ئەو ئافەرمە

پەشە ھاتە لای پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ پېى ووت من پەركەممە خۆم
 رووت دمكەممەوہ دوعام بۇ بكە. پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ پېى ووت: ئەگەر
 دمتەوئت ئارام بگرمو دەجیتە بەھەشت، يان دوعات بۇ دمكەم خوا
 چاكت كاتەوہ ؟ ووتى: ئارام دمگرم. پاشان وتى خۆم رووت دمكەممەوہ
 دوعام بۇ بكە تا خۆم رووت نەكەممەوہ پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ دوعاى بۇ
 كرد. (ئەم فەرمودىيە بوخارى و موسليم) "الا اريك امرأة من اهل
 الجنة؟ قلت: بلى، قال: هذه المرأة السوداء، اتت النبي صلى الله عليه وسلم
 فقالت: اني اصرع، واني اتكشف، فادع الله لي، قال: "إن شئت صبرت ولك
 الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك"، فقالت: أصبر، فقالت: اني اتكشف،
 فادع الله أن لا اتكشف، فدعا لها."

لەم فەرموودەيەوہ سى راسى گرنگ فىر دەبين:

۱- پېغەمبەرى خوا ھۆكارى پەركەمى نەگەراندۆتەوہ بۇ شەيتان
 بەلگو بۇ بوونى حالەتتىكى جەستەيى بۇيە بەو ئافرمتە دەئيت
 دوعات بۇ بكەم يان نا.

۲- ئەگەر ھۆكارى پەركەم شەيتان يان جنۆكە بوايە بېگومان
 پېغەمبەرى خوا نەيدەھيشت موسولماننىك بەو جۆرە بەدمست
 شەيتانەوہ ئازار بچيژت و دووچارى خۇ روتكرندنەوہ ببيت.

۳- ئەوانەى دوعا دمكەن لەرپىگەى خويندىنى قورئان بەبۇجونى
 خۇيان بەخويندىنى قورئان جنۆكە دمدمكات، ئەم ھاوہلەى
 پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ لەگەل ئەودا نوئز دمكات گوى بىستى
 پېغەمبەرى خوايە لەكاتى خويندىنى قورئاندا چۆن جنۆكە توانى



لېي نزيك بېتهوه چ جاي نهوهی بچېته له شيهوه. يان دهبیت بازرگانه کانی نه مړو له پېغه مبهري خوا باشر و رپوانتر قورئان بخوینن. (سهر له وهدايه هندیکیان سوره له سهر نهوهی کهتهنها به دمنگی قورئان خویننکی تایبتم دهبیت گوئ له قورئان بگریت چونکه تنها سی دی نهو قورئان خویننهی لایه، نه مھشی ناو ناوه سونمت ۱)

شه ویک پېغه مبهري خوا له نیعتکافدا دهبیت په کیك له خیزانه کانی (سفهیهی کچی حهیی) دیت بؤ لای له مالی ئوسامه ی کوری زهید دووان له پپاوانی نه نساړ دمیان بینن پیکهوه به خیرای دمرؤن نه با پېغه مبهري ﴿د.خ﴾ ههستیان پی بکات لهو کاته دا پېغه مبهري ﴿د.خ﴾ بانگیان دهکا دهلیت؛ له سهرخؤ بن نه مه (سفهیهی کچی حهیی) ه ئهوانیش دهلین په نا به خوا نهی پېغه مبهري خوا (مه بهستیان له ودهیه، چؤن گومان له تو دهکین) پېغه مبهري ﴿د.خ﴾ پیان دمه رموویت شهیتان وهک خوین به له شدا دهگهریت ترسام خراپه یهک بغاته دلتانهوه. دیاره مه بهست له م فمرمودیه نهو گومانه یه که شهیتان بؤ تاکی دروست دهکات ئیمامی شافعی رهزا و رحمه تی خوای لیبیت دهلیت مه بهست له م فمرمودیه وهلام دانهوهی گومانه له شوینن خؤیدا تاكو نه که وینهوه گوناوهوه.

عن صفية بنت حبي رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم- معتكفا، فاتيته ازوره ليلا فحدثته، ثم قمت فانقلبت، فقام معي ليقلبنى -وكان مسكنا في دار أسامة بن زيد رضي الله عنهما-، فمر



رجلان من الأنصار، فلما رأيا النبي صلى الله عليه وسلم أسرعاً، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (على رسلكما، إنها صفية بنت حيي)، فقالا: سبحان الله يا رسول الله، فقال: (إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإنني خشيت أن يقذف في قلوبكما سوءاً أو قال شيئاً). " متفق عليه، واللفظ للبخاري.

رافه‌ی ئەم ھەرمودمەھ بە ھەرمودمەھکی تر دەکریت، اتقوا مواقع الشبهات" واتە خۆتان بپارێزن لە شوێن و بارودۆخی گومانلێکراو.

سەبارەت بە بێنیی جنۆکە لە لایەن ھەندیەک کەسەوێ یان ھەندیەکجار نەخۆش دەلێت شت دێتە بەرچاوم و بازەرگانانی ئایین دەلێن ئەووە جنۆکەھێ و شایەتی ئەووە دەدەن کەئەو کەسە جنۆکە دەبینێت لێرەدا بۆ وەلامە ئەو کەسانە دەلێم:

١- خۆای بەخسندە لەقورئاندا بە پروونی دەلێت مەرۆف ناتوانیت جنۆکە ببینیت ﴿انہ یراکم ھو و قبیلہ من حیث لا ترونھم﴾.

٢- ئیمامی شافعی بەیەك رستە کۆتایی بەو گەفتوگۆ درێژانە دینیت و دەفەرمویت " من ادعی رؤیة الجن فقد بطل شہادتہ الا ان یرکون نبیا" واتە ھەرکەسێک بانگەشە ی ئەووە بکات جنۆکە ی دیووە شایەتمانە کە ی بەتالە تەنھا مەگەر پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بێت.

٣- لێرەدا دەپرسین ئایا ئەو بازەرگانانە ی ئایین لەخۆای گەورە شارمەزاترین و خۆای گەورە دەفەرمویت جنۆکە نابینریت و ئەوان دەبینن. دەبێت ئەم دەستە یە رۆژی چەندجار بپاومر ببن و بچنە بازنە ی کوفر مووە کاتێک نەخۆشێک شت دێتە بەرچاوی ئەوان دەلێن

ئەو جىنۇكەيە بەو قىسەيەيان خىۋى گەورە بەدرۇ دەخەنەو و
 قىسەي نەخۇشەكە بەراست دىزانن، ئەو تاكەي نەخۇشە گوناھى
 لەسەر نىيە بەفەر مودەي پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ ھەتا چاكدەمبىتە بەلام
 ئەم بازىرگانانە مەگەر سزاي ئەو گوناھە يەك لەدوای يەكانەيان لای
 خىۋى گەورە بىت ﴿والله عزيز ذو انتقام﴾

ھەندىك لەم نەشارمزاپانانەي ئاين كاتىك تاك توشى لەرزىن
 دەمبىت بانگەشەي ئەو دەگەن كەبەھۇي بوونى جىنۇكەومىيە بۇيە
 دەلەرزىت ئەمەش بەراپە كەردنى ھەئەي ئەو ئايەتەي كەدەفەر مويت:
 ﴿والق عصاك فلما رآها تهتر كأنها جان ولى
 مدبراً ولم يعقب يا موسى لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون
 (النمل، ١٠).﴾

دە گۆچانەكەت فرىدە ئىنجا كاتىك بىنى ۋەك تىرەمار دەجوليت
 موسا ھەئەت ۋ ئاورى نەدايەو (خودا فەر مووى موسا مەترسە
 بىگومان پىغەمبەران لای مەن ناترسن).

﴿وان ألق عصاك لما رآها تهتر كأنها جان ولى مدبراً ولم يعقب
 يا موسى أقبل ولا تخف إني من الأمنين﴾ (القصص ٢١).

گۆچانەكەت فرىدە كاتىك موسا بىنى گۆچانەكە ۋەك تىرەمار
 دەجولاً بەپەلە پىشتى تىكرد ۋ راپىكرد ۋ نەگەرايەو سەرى ﴿خودا
 فەر مووى﴾ ئەي موسا ۋ مەرە پىش ۋ مەترسە بەراستى تۆ لەو
 كەسانەي بىياك ۋ بى ترسن.



ئەگەر زام و سەختى و ناخۇشيتان بۇ پېشھات لە (غەزاي نوحود) دا، ھاوۋەلگەرانىش لە (غەزاي بەدر) دا توشى ھەمان زام و سەختى و ناخۇشى ھاتن.

﴿وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بَضْرٍ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بَخِيرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (يونس: ۱۰۷)

ئەي ئىنسان، ئەگەر خۇاي گەورە توشى بەلاۋ ناخۇشەكت بىكات، ئەوۋە كەس ناتوانىت فرىيات بىكەۋىت و لاى بىبات جگە لەو زاتە، خو ئەگەر توشى خىر و خۇشەكت بىكات ئەوۋە ھىچ كەس ناتوانىت بەرى ھەزل و بەخشى خۇاي گەورە بىگىرت، ئەو زاتە دەستەلاتى بى سنور و رەھايە.

﴿رَبِّ أَنْتَ يَكُونُ لِي وَلَدًا وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ.....﴾ (آل عمران: ۴۷)

بەرۋەردگارا من چۆن مىندالەم دەبىت، خۇ گەس توخنىم نەكەۋتۋوۋە (كەس كارى سەرجىي) لەگەن نەكردووم، جىرەئىل پىي ووت وىست و فرمانى خوا وەھايە ھەموو شت لاى ئەو زاتە ئاسانە، جى بویت دروستى دەكات.

﴿لَا يَمْسُهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾ (الواقعة: ۷۹)

تەنھا فرىشە پاكەگان و ئادەمىزادە پاكەگان بۇيان ھەيە دەستى لىبىدەن و لەخزمەتىداين.

لەكاتىكدا بۇ ووشەى چۈنە ژوورەۋە زاراۋمىيەكى تر بەكاردىنىت

﴿اسْلُكْ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجَ بَيْضًا مِنْ غَيْرِ سُوءٍ....﴾ (۲۲ القصص)

دمستیشت بخهره بن باخه لته وه (گیرفانته وه) و دمری بهینه
دمبینی وهك كافووری سپیه.....

لهزۆریه ی نایه ته کانی قورئاندا به ئاشکرا باس له وه دمکات
په یومندی شهیتان به مروّفه وه تهنها و سوسه و رازاندنه وه و
جوانکردنی گوناوه، خوای بالادست سنور بۆ دسته لاتی شهیتان
دادمنیت و پئی ده لیت دسته لاتی نیه به سهر به ندمکانی مندا تهنها
ئهوانهی شوینکه وتمت دمبن له پاخی و سهرگردانن.

﴿وَإِذْ زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ وَقَالَ لَا غَالِبَ لَكُمْ الْيَوْمَ مِنَ
النَّاسِ.....﴾ (٤٨: الأنفال)

شهیتانیش کار و کردمو مکانیانی بۆ رازاندنه وه وای پئی
سهلاندبوون که هیچ هیزیک ناتوانیت شکستیان پێبینیت...

﴿قَالَ رَبِّ مَا أَغْوَيْتَنِي لِأَظِنَّهُمُ فِي الْأَرْضِ وَلَا أَغْوَيْتَهُمْ
أَجْمَعِينَ﴾ (٢٩: الحجر)

شهیتان ووتی پهرومردگارا به وهی پیت به خشیوم سهرزمویان بۆ
دمرازنمه ووه هه موویان له خشته دهبه م (تهنها بهنده دئسوزمکانت
نه پیت نایه تی پاش ئه و)

﴿الَّذِي يُؤَسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ (٥ : ٦:
الناس)

ئه و کهس و هیزه ی که و سوسه ده خاته دئی خه لکیه وه له
دمسته ی جنۆکه و دسته ی مروّفه.



﴿فوسوس لهم الشيطان لينبذ لهما ما ووري عتهما من سواتهما
وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين أو تكونا من
الخالدين﴾ (٢٠: الأعراف)

شەيتان بەدروستکردنى وموسوسە خەتەرە و خەيال ھەولەکانى
خستەگەر، بۆ ئەوەى عەيب و عارىيان دەرپخت و شەرمەزاريان بکات،
پەي ووتن ئەو پەرورەدگارەى ئیوہ بۆيە ئەو درەختەى لى
قەدەغەکردوون تا نەبنە ھريشتە، يان پاشا بۆ ھەميشە ژيانتان
بەردەوام بێت.

بۆيە لەم کۆمەلە نايەتەدا بە ئاشکرا سنورى دەستەلاتەکانى
شەيتان ديارە و کە تەنھا وموسوسە و جوانکردنى گوناھە، بەلام
دەستەلاتى بەسەر بەندە دلسۆزەکان نىە و تەنھا ئەوانە نەبێت کە
سەرکەش و گومران.

﴿إن عبادي ليس لك عليهم سلطان إلا من اتبعك من الغاوين﴾
(٤٢: الحجر)

لەرەستیدا بەندە چاک و پاگەکانى من تۆ ھيچ دەستەلاتىکت
بەسەریاندا نىە، بەلکو تەنھا دەستەلاتى تۆ بەسەر ئەوانەدايەکە
سەرکەش ياخى و سەرگەردانن.

شەيتان خۆيشى دوو نايەت پێش ئەوہ دان بەوھدا دەنیت کە
دەستەلاتى بەسەر بەندە دلسۆزەکاندا نىە ﴿إلا عبادك متهم
المخلصين﴾ (الحجر ٤٠).

۵ نەخۇشى دەرونى بەھۇى جادووگىردنەۋەيە (سحر) لىكردنەۋە

رپوودەدات.

ھەندىكجار بوونى ئەم نەخۇشى و نىشانانە بۇ جادووگىردن
دەگىرنەۋە باس لەۋە دەكەن كەنەخۇشەكە جادوۋى لىكراۋە و
بەدوعا يان قورئان خويندىن يان پارمىەكى زۇر جادومكە
ھەلدەمۇشېننەۋە مەترسى ئەم بۇچوونە برىتيە لە؛

۱- كاتىك بەنەخۇشىك يان خىزانىك دەوترىت جادوت لىكراۋە
راستەخۇ تاك بىرى بۇ ئەۋە دەجىت كى ئەم كارەى كىردىت؟
كەسوكارى مىرد يان ژن؟ خىزمى نىك يان دوور؟ دراوسى يان
ھاۋپىشە و كار؟ لەبەرچى و بۇچى؟ دىمىھا گومان و پىرسىارگىردى
تر كەزۇرچار بەكىشەى كۆمەلەيتى كۇتايى دىت و تاكە بەرپىسارى
ئەم كىشەۋ گىرھانە ئەۋ كەسە بىبەك و دوور لەخوايەيە كەئەم
گومانە دەخاتە دلى ئەۋ خىزانەۋە.

۲- پاش ئەۋەى ئەم كىشەيە دەخاتە ئەۋ مائەۋە بەداۋاكىردى
برىك پارە پەيمانى ھەلۇمشاندەۋە ئەم جادوۋە دەدات كەخۇى
لەبنەمادا بوونى نىە تەنھا ۋەھمىكە و ھىچى تر. چونكە ئەگەر
يەككە بىتوانيانە بەجادوۋ ئايندەى كەسك بگۇرىت پىشتر بوو
كەئالەندەى خۇى بگۇرىپايە يان زۇركەسى تر ھەبوو جادوۋى لىكرايە
لەبرى ئەم.

۳- ھەندىك لەمانە ھىندە جەرئەت دەكات بۇ بىرمودان
بەكاسپەكەى باس لەۋە دەكات كەپىغەمبەرى خوا سحرى لىكراۋە و

ئەى چۆن ئىمە لىمان ناكىرىت؟! ئەو دەكاتە بەلگە كەنىمەش
 سحرمان لىدەكرىت و دەبىت خۇمان بىپارىزىن و ئەوان سحرمان بۇ
 بەتال بكنەو تەنها و تەنها پالېستى بۇ ئەم بۇچوونە
 فەرموودەىكى ئىمامى (بوخارىى و مسلم)ە لىرە دەبىت ھەندىك
 راستى بلىتىن

ئايا ئىمامى بوخارى و مسلم مروۇف نىن كەشاپەنى ھەئەو راست
 بن (كل بني ادم خطاء) يان ئەوان لەنەودى ئادەم نىن؟
 دەقى فەرموودەكە ئەمەىە:

ئايا پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ سحرى لىكراوہ:

" عن عائشة رضي الله عنها قالت: (سحر النبي صلى الله
 عليه وسلم حتى كان يُخِيلُ إليه أنه يفعل الشيء وما يفعله , حتى
 كان ذات يوم دعا , ودعا ثم قال: أشعرت أن الله أفتاني فيما فيه
 شفائي ؟ أتاني رجلان فقعد أحدهما عند رأسي والآخر عند رجلي ,
 فقال أحدهما للآخر: ما وجع الرجل ؟ قال: مطبوب ؟ قال: ومن طبه
 ؟ قال: لبيد بن الأعصم. قال: فيما ذا ؟ قال: في مشط ومشافة وجفأ
 طلعة ذكر. قال فأين هو ؟ قال: في بئر ذرؤان. فخرج إليها النبي صلى
 الله عليه وسلم ثم رجع فقال لعائشة حين رجع: نخلها كأنه رءوس
 الشياطين. فقلت: استخرجته ؟ فقال: لا , أما أنا فقد شفاني الله ,
 وخشيت أن يؤثر ذلك على الناس شراً , ثم دفنت البئر " رواه البخاري
 (٢٣٦٨) ومسلم (٢١٨٩).

ئەوانەى ئەم ھەرموودمىيە بەراست دىزانى دەپىت وەلامى ئەم
پرسىيارانە بىدەنەو پېش ئەوۋى باس لە شتېك بىكەن كە بىرىك لە
سوكاىيەتى بە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ تىبابىت:

يەكەم: خۆى بەخسندە لە ھورئاندا لە ھەردوو سورمى (الاسراء
و الفرقان) كە ھەردووكى سورمى (مەككىن) واتە لە مەككە
دابەزىوہ باس لە نەقامى و نەزانى جاھىلەكان دەكات كاتىك دەلىن
ئىوہ شوپن پىاوۋىكى جادوو لىكراو كەوتوون، وەسفىان دەكات بە
زۆردار و ستەمكار پاشان ناويان دەبات بە گومرا، ئەمە لەكاتىكدا
پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ى خوا جادوۋى لىنەكراوہ و تەنھا قسەى
بىياومراناہ باشە ئەگەر تەنھا لەسەر قسەى بىياومران خۆى
بەخسندە دوو ئايەت دابەزىنىت بۆ بەرگرى لە پېغەمبەرەكەى
عەقلى دروست چۆن ئەوہ قبول دەكات پېغەمبەر ﴿د.خ﴾بۆ ماوہك
جادوۋى لىبكىرت خوا بىدەنگ بىت يان شىفای بۆ نەنىرت.

﴿نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَسْتَمْعُونَ بِهِ إِذْ يَسْتَمْعُونَ إِلَيْكَ وَإِذْ هُمْ نَجْوَى،
إِذْ يَقُولُ الظَّالِمُونَ إِنَّا تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مُّسْخَرًا، انْظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا
لَكَ الْأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلَا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلًا﴾. (الاسراء ٤٧)

ئىمە چاك دىزانىن ئەوان بۆ گوۋىدەگرن (ئەى محمد)
ھەرومھا كاتىك پىكەوہ چپە دەكەن، كاتى ستەمكاران دەلىن
ئىوہ تەنھا شوپن پىاوۋىكى جادوولىكراو دەكەون، سەرنج بدە
ئەوانە نمونەى جۆراوچۆرت بۆ دىننەوہ و سەرمىجام گومرابوون
ئىتر ناتوانن رىگای راست بدۆزنەوہ.



﴿وقال الظالمون إن تتبعون إلا رجلاً مسحوراً، انظر كيف ضربوا لك الأمثال فضلاً فلا يستطيعون سبيلاً﴾.
(الفرقان (۸-۹)).

ستەمكاران دەلێن ئێوە تەنھا شوێن پیاویکی جادوولیکراو
دەگەون، سەرنج بدە ئەوانە نمونەی جۆراوجۆرت بۆ دیننەو و
سەرەنجام گومراوون ئیتر ناتوانن ڕیگای راست بدۆزنەو.

دووهم: ئەم فەرموودەیە دەبیته جی گومانکردن لە وەحی و
هەندیک لە فەرموودەکانی پیغمبەر ﴿د.خ﴾ و رەفتاری رۆژانەی
چونکە لەم فەرموودەدا هاتوووە کە دەچوو لای خێزانەکانی و
وای دەزانی نەچوو، هەتا وای لێدەهات دەبیوت هەندیک شتم
کردوو و نەیکردبوو بەپی فەرموودەکەی (بوخاری) " حتى إنه
ليخيل إليه أنه قد صنع الشيء وما صنعته ".
ئەم حالەتە چەندی خایاند (چەند رۆژیک، چەند هەفتەیە،
چەند مانگیك، سالیك)؟!

باشە ئەو ماوێه پیغمبەر (د.خ) چۆن وەحی بۆ دەهات؟
کی پیش نوێژ بەهاوەلآن دەکرد؟
کی ووتاری هەینی دەخویندەو؟
چۆن دەکریت خوای بەخشندە بەو رازیبیئت پیغمبەرەکەی
بەو جۆرە باری خراپ بیئت و چارەسەری نەکات، لە کاتیکیدا کە
نەخۆش نیە و بیباوەران قسەیی بۆ دروست دەکەن خوای



به‌خشنده به دوو ئايهت وه‌لاميان دهداته‌وه ئه‌م جاره بۆ چه‌ند مانگيک باري پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ تيکده‌چييت و خواي به‌خشنده شيفاي بۆ نانيرييت له‌کاتيکدا که وه‌حي بۆ ماوه‌يه‌ک دوا ده‌که‌وييت و بيباوه‌ران ده‌ليين خواکه‌ي محمد به‌جيي هيشتوه، له‌ئه‌مه له‌کاتيکدا باس له (١٢ رۆژ ده‌کرييت ابن جريج) يان (پانزه رۆژ ابن عباس) يان هه‌ره ماوه نۆره‌که‌ي باس له (٤٠ رۆژ – مقاتل) ده‌کرييت خواي به‌خشنده سوره‌تي (الضحى) ده‌نريته‌وه خواره‌وه پيئي ده‌لييت ﴿ما ودعك ربك وما قلى (٣) وللاخرة خير لك من الاولى﴾ (٤) ﴿الضحى﴾ په‌يماني دهداتي نه‌وه‌ي له دواتر دييت له‌وه‌ي ئيستا باستره.

ئايا چۆن نه‌هاتنى وه‌حي بۆ ماوه‌ي چه‌ند هه‌فته‌يه‌ک له‌وه هورستره که پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ چه‌ند مانگيک له‌ژير کاريگه‌ري سحرده ببيت ئاگاي له‌ ره‌فتار و گوشتاري نه‌بييت، چۆن ده‌کرييت پيغه‌مبه‌ريک به‌وه وه‌سف بکرييت (كان خلقه القران) به‌لام راستى و دروستى ره‌فتار و گوشتاري نه‌زانيت. له‌کاتيکدا قورئان وه‌سفى پيغه‌مبه‌ر ﴿د.خ﴾ ده‌کات که له‌خۆوه قسه‌ناکات و هه‌مووى وه‌حيه بۆي دييت ﴿وما ينطق عن الهوى (٢) ان هو الا وحي و يوحى﴾ (٤) ﴿النجم﴾

سييه‌م: لي‌ره‌دا ده‌بييت وه‌لامى هه‌نديک پرسياى تر بدريته‌وه که ديسانه‌وه گومان ده‌خاته دلى تاكى باومردار، برواداريش مافى خۆيه‌تى



پرسیار بکات بۆ ئهوهی باشت له دینهکهی شارمزا بێت و باشت
پێغه مبههکهی بناسیت،

بۆ زیکرهکان سودی بۆ پێغه مبهه ﴿د.خ﴾ نهبوو بهتایبهتی
ههردوو معوذمتین

ئهگهر پێغه مبهه ﴿د.خ﴾ ههوت خورمای عجووی خوارد
جادوی لیکرا.

ئهگهر زیکرهکانی خویند و جادوی لیکرا.

شه و نوێژ و زکری بهیانیاں سودی نهبوو.

ئهگهر پێغه مبهه و جادووی لیکرا.

کهواته سودی نهو زیکرهکانه چیه؟

ئهگهر بۆ پێغه مبهه ﴿د.خ﴾ سودی نه بێت نهی بۆ خه لکی چۆن
سودی ههیه!

ئهکرێ خوی نه پخویند بێت تهنها به ئیمهی ووتبێت که ئهمه

هیچ کات له گهڵ رهفتار و گوشتاری پێغه مبهه دا ناگونجیت

یهک دنیا گومان نه خاته دلی باومرداروه.

جواره: گومانی تیدا نه که پێغه مبهه ﴿د.خ﴾ ههیشه

مه شخه ل و مامۆستای هاوه لانی بووه له رهفتار و باومرداریدا،

ناشکراشه باومری هیچ کهسیک هیندهی پێغه مبهه ری خوا پته ونه بووه

و په یوست نه بووه به نایینی ئیسلامه وه، به لام ئه وهی سه پره

پێغه مبهه ری خوا له دوو فهرموده دا که دانه یه کیان (متفق علیه) به

نیمامی عومه ر ده فهرمویت (به وهی گیانمی به دهسته، هیچ کات

شەيتان رېرمويك ناگريټ كەتۇ بېگريټ ﴿والذي نفسي بيده، ما
لقيمك الشيطان قط سالكا فجأ إلا سلك فجأ غير فجك﴾ (متفق
عليه).

لەفەر موودەيەكى تردا دەفەر مویت (شەيتان لەتۇ دەترسیت
ئەى عومەر (إن الشيطان لیفرق منک یا عمر)، رواه أحمد وابن
أبي شیبة والترمذی وابن حبان والبخاری وابن أبی عاصم.

باشە دەگريټ شەيتان لە ئىمامى عومەر بترسیت و نەویریت
بە رىگایەكدا بروات كەئەو پیايدا دەروات بەلام لە پىغەمبەر
﴿د.خ﴾ نەترسیت بۇ کامیان بە ھەبەت تر و بروادار ترە و کامیان
لاى خواى بەخشنە بەرئزترە، تۇ بلیى شەيتان بەشەيتانى خوی
سەرى لیتىكچوبیت پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ و ھاوەلىن لەیەك جیا
نەگاتەو.

پىنجەم: لە فەر موودەيەكدا كە ئىمامى مسلیم دەيگريټەو
كاتیک عائشە (رمزای خواى لیبت) غیرە لە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾
دەگات پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ پىی دەئیت: ئەو شەيتانەكەتە وات پى
دەئیت (مەبەستى و مەسەيە) ئەویش دەئیت: بۇ شەيتانم لەگەل؟
پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەر مویت: ھەموو كەسك شەيتانى لەگەلە.
عائشە دەئیت: تۆش ئەى پىغەمبەرى خوا؟ پىغەمبەر ﴿د.خ﴾
دەفەر مویت: بەلئى منیش بەلام خواى بەخشنە یارمەتى داوم
زالبووم بەسەريدا و بۆتە موسولان.



" عن أم المؤمنين عائشة أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - خرج من عتدها ليلاً، قالت: فغرت عليه، فجاء فرأى ما أصنع فقال: .. ما لك يا عائشة أغرت؟ فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أقدا جاءك شيطانك؟ قالت: يا رسول الله، أومعني شيطان؟ قال: .. نعم. .. فقلت: ومع كل إنسان؟ قال: نعم. .. فقلت: ومعك يا رسول الله؟ قال: .. نعم، ولكن ربي أعانني عليه حتى أسلم " (مسلم)

باشه نه گهر شهيتانه که ی پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ موسولمانه که واته لبید له رپی کتوه نه م جادوو دی کرد؟ نه ی نه م شهيتانه موسولمانه ج کارمه بۆ ریکری نه کرد له لبید؟ گومان ی تیدا نه که قهرینی پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ له خه لکی ناسایی به هیتره؟ که بۆته موسولمان خۆ هیزی لینه براوه؟ یان دمبیت لبید شهيتانیکی نازاتری دۆزبیته وه بۆ کاره که ی؟۱.

شه شه م: له فهرمودیه کی تر دا که هه ردوو نیامی مسلیم و بوخاری ریوایه تی ده که ن کاتیک شهيتان هه و لده دات نوێز له پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ تیکبدات (پیی بریت) پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ ده فهرمویت گرتم و خه ریک بوو بیخنکینم و هه و لده دبستمه وه و بۆ سبه ی هه مووتان ببینن، به لām ووته ی سوله یمانم بیرکه وته وه که ده لیت خوایه ده سته لاتیکم بدمرئ نه یدمه تی به که س له دوا ی من، بۆیه به سه ر شو ری به رمدا. نه گهر شهيتان نه توانیت ته نها نوێژیک به پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ بریت و پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ بتوانیت له مردن

نزىكى كاتەۋە ئەى چۆن دىتوانىت بۆ ماۋىيەك زىيان لە پىغەمبەر
﴿د.خ﴾ تىكىدات و ئاگاي لە رەفتار و گوشتارى نەبىت؟

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان عرض لي فشد علي ليقطع الصلاة علي، فأمكنني الله منه، فدعته (أي خنقته)، ولقد هممت أن أوثقه إلى سارية حتى تصبحوا، فتتظروا إليه، فذكرت قول سليمان عليه السلام: { رب هب لي ملكا لا يتبغي لأحد من بعدي }، فردّه الله خاسئا". (البخاري ومسلم).

حەوتەم: بىدىنگى بىياۋەران لەم كارە بەلگەى ئەۋمىيە كە ئەم شتە بوۋنى نەبوۋە دىنا ئەۋان لەسەر رووداۋى (افك) كە هىچ نەبوۋ ئەو ھەموو ھەراپەيان كەرد و خۋاى بەخسندە ئايەتى دابەزان، ئەى چۆن رووداۋىكى وا گەرنىگ لەدەست دەدەن؟ ئەى لوبەيد و خوشكەكانى نىشان چىيە؟ ئەگەر ئەمە نەكەن ئىتر بۆ جادوۋيان كەرد؟

ھەشتەم: لەفەرموودەمىيەكى تەردا باس لەۋە دىكرىت كە پىغەمبەرى خوا بۆ رۆژىك يان بەشى رۆژىك نەخۆش دىبىت (پەلى گەرمى بەرزەدىتەۋە) جىرمىيل و فرىشتەيەك دىن و فرىشتەكە دوعا بەسەر پىغەمبەردا دەخوئىت تا چاك دىبىتەۋە، جىرمىيل خۆى ناىخوئىت.

باشە دىكرىت بۆ تايەك كە رۆژىك يان بەشى رۆژىك بخايەنىت جىرمىيل و فرىشتەيەك بىن بەلام بۆ جادوۋىيەك كە لايەنى رەفتارى و ھۆشمەندى پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ بىكەۋىتە مەترسىيەۋە كەس نەيەت!



رواية سيدنا عمر بن خطاب دخلت أنا وأبو بكر على رسول الله صلى الله عليه وسلم، وبه حمى شديدة، منصوب على فراشه. قال: فسلمنا عليه فما رد علينا، فلما رأينا ما به خرجنا من عنده، فما مشينا إلا قريبا حتى أدركنا رسوله، فدخلنا عليه وليس به بأس، وهو جالس، فقال: . إنكما دخلتما علي، فلما خرجتما من عندي نزل الملكان، فجلس أحدهما عند رأسي، والآخر عند رجلي، فقال الذي عند رجلي: ما به؟ قال الذي عند رأسي: حمى شديدة. قال الذي عند رجلي: عوده. قال: بسم الله أريقك، والله يشفيك، من كل داء يؤذيك، ومن كل نفس حاسدة، وطرفة عين، والله يشفيك، خذها فلتهنك. قال: فما نضث ولا نضخ، فكشف ما بي، فأرسلت إليكما لأخبركما.»

نۆیه م: باشه ئەگەر ئیشەكەى لوبەید سەرکەوتنى بەدەست هێناوه بۆ دووبارە و چەند بارەى نەکردووەبۆ لە هاوێلىنى نەکرد تاواز لە پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ بهێنن ئاشکراشە کە بتوانی ت جادوو لە پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ بکړیت بۆ هاوێلىن ئاسانتره، ئەى بۆ لە خێزانەکانى نەکرا؟ خو خوشکەكەى لوبەید لەمالى پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ کارى دیکړیت بۆ هیچ کام لە خێزانەکانى جادوویان لێنەکرا؟.

دەیه م: دەشیت هەندیک بیانویەکی لاوازی بى بنەما بپننەوه و بلین ئەى (ئەیوب) پێغه مېهر (علیه السلام) بۆ ماوهى چەند سائیک نەینالاند بەهۆى نەخۆشییەوه، بەکورتى وهلامى ئەم بۆچونە ئەومیه یەك پلەى پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ (ئەیوب) هەمان پلەى پێغه مېهرى

خۆمانی نیه ﴿تلك الرسل فضلنا بغضهم على بغض متهم من كلم
الله ورفع بغضهم درجات﴾ (البقرة ۲۵۲)

• پیغه مبه رانی (اولوا العزم) تهنه پینج پیغه مبه ره به دمی
نایهت نه وانیش ﴿محمد و نوح و ئیبراهیم و موسا و عیسا﴾. ﴿واذ
اخذنا من التبین میثاقهم و متک و من نوح و ابراهیم و موسی
و عیسی ابن مریم و اخذنا متهم میثاقا غلیظا﴾ (الاحزاب ۷).

• خوای به خشنده پهیمانی داوه به پیغه مبه ره ﴿د.خ﴾ که
بیپاریزت له مروفه کان ﴿والله يعصمك من الناس﴾ (خوا
نه تپاریزت له مروفه کان) بویه کاتیک نافرمتیکی جوله که دمی ویت
ژهر خواردی بکات پیغه مبه ره ﴿د.خ﴾ بیی ده لیت خوا نه م
دمسته لاتهی نه داوه به تو (نهی بو داویتی به لوبه ید!!) ﴿يا أيها
الرسل بلغ ما أنزل إليك من ربك وإن لم تفعل فما بلغت رسالته
والله يعصمك من الناس إن الله لا يهدي القوم الكافرين﴾ (المائدة
۶۷).

به لام نه م پهیمانه نه دراوه به پیغه مبه رانی تر به لکو پیغه مبه
هیه کوژراوه، به تایبه تی پیغه مبه رانی بنو ئیسرائیل (شعیا و
نهرمیا و دانیال....) ﴿افکلما جاءکم رسول بما لا تهوی انفسکم
استکبرتم ففريقا کذبتم و فريقا قتلون﴾ (البقرة: ۸۷)،

هر کاتیک پیغه مبه ریکتان بو رموانه کرابیت و به دلا و
نارمزوی ئیوه نه بوبیت خوتان به زل و گه وره زانیوه، پو لیکتان به
درو زانیوه و هندیکی تر تان کوشتوه.



﴿وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ حَقٍّ﴾ (آل عمران: ۲۱) پېغەمبەرەن

دەكوژن بە نارەوايى.

• پېغەمبەر ئەيۇب (عليه السلام) نەخۆشى پېستى ھەبوو نەك

جادووى ليكرابىت و ئاگاي لەكارى پېغەمبەراپەتى نەمايىت.

لە كۆتاييدا دىكرىت ئەم ھەموو بەلگە شەرىعى و عەقلىيە

رەتكەينەو سەور بىن لەسەر ئەوھى كە تەنھا يەك فەرموودە

دەشت راست بىت و ئەم ھەموو شتانەى تر ھەلە بن لە كاتىكدا

راستى ئەم فەرموودە پېچەوانەيە لەگەل ھەندىك فەرموودەى تر كە

ھەمان كەس (ئىمامى بوخارى) گىراوئىتەو، پېچەوانەى ھەندىك

ئايەتە، عەقلى دروست و تەواو و ئىماندار رازى نابىت سوكايەتى بە

پېغەمبەرەكەو بىكرىت و كەسش نەئىت ئەمە كەمكردنەو نە

لەپلە و پايەى پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ بەلگو ئەمە لىدانىكى راستەوخۆيە

لە كەسايەتى و پېگەى پېغەمبەر.

تەبىئىي: سەبارەت بەبۆجوونى (جادوو و جنۆكە) گومانى تىدا

نە ئەگەر جنۆكە بىتە جەستەى مرؤف يان جادوو لەكەسەك بىكرىت

دەبىت بۆ مەبەستى خراپەبىت، ئەگەرئىكش ھەيە بۆ چاكە بىت.

ئەگەر ھاتنى جنۆكە بۆ ئەو بىت تاك كارى خراپە بكات:

بەدرئىزايى مېژووى ئىسلام نەمان بىستوو ھىچ كەسەك تەوانىبىتى

لەبەردەم دادوم ھۆكارى تەوانەكانى بخاتە پال جنۆكە يان جادوو

(واتە كاتىك دزى دىمكات يان زىنادەكات يان پياويك دىكوژىت يان

درۆیهك دمكات یان تەنانەت سەرپنچیهکی ئۆتۆمۆبیل دمكات) بلیت بەدەست خۆم نەبوو جنۆکه پێی کردم یان لەژێر کاریگەری جادودا ئەو کارەم کرد، ئەگەر واش بلیت کێ باوەر بەم قەسەیهی دمكات؟ (یان دەبیت بەدرێژایی مێژووی ئیسلام دادومەکان شارمەزاییان لەم بابەتەدا نەبویت بۆیه هیچ تاوانیکیان نەداوەتە پال جنۆکه یان جادوو، بەلام ئەم دەستە نەزانە کە لە خورافیاتدا بزانە؟! دیاری دەکەن کێ جادووی لێکراوە و کێ لەژێر کاریگەری جادوو و جنۆکهدا کارەکانی ئەنجام دەدات؟)

ئەگەر کاری باشە بیت: کەسمان نەدی بلیت سەرکەوتنەکانی من، بروانامەکانم، رەفتارە جوانەکانم بەهاوکاری جنۆکه یان بەپاڵێشتی جادوو بەدەست هێناوە، کە جنۆکه و جادوو نەتوانن سودوزیانت پێبگەیەنن، بوون و نەبونیان وەک یەک وایە، تەنها ئەوەی دەگۆریت ئەومێهە نەندێک هەڵپەڕست و پارەپەڕست و فریودەر و لەیاسا دەرچوو بێکار دەبن و کۆمەلگە لەزیاڵ و تاوانەکانیان بەدووڕ دەبیت.

٦- قورئان شیفایە بۆ نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکان:

کەسمان وەک باوەڕدار گومانمان لەوە نیە کە قورئان کتیبێکی ئاسمانیە و خوای بەخشندە وەک بەرنامەی ژيان بۆ سەرچەم مرووفەکانی ناردوووە تاکو رێنموویان بکات بۆ ژيانێکی پڕ ئاسوودمیی و کامەرانیی. (سەرچەم شوێنکەوتوانی ئاینەکان پەرتوکەکانی خوێان لا پیرۆزە و رێژیکێ تایبەتی لێدەگرن).



لەقورئاندا سەرچەم بوارەکانی ژيانی تێدايە و دمیەها چیرۆکی
میژووی تێدايە کە تاك پەندو نامۆژگاری لۆمردەگرێت لەژيانیدا،
بەلام ئایا قورئان پەرتوکیکی زانستیه بۆ چارەسەری نەخۆشی؟ ئایا
خوای بەخشندە خۆی باسی لەووە کردووە کە قورئان بۆ چارەسەری
نەخۆش بەکاربێت؟ ئایا ماناکانی شیفا لەقورئاندا بۆ نەخۆشییە یان
بۆ بابەتیکی ترە؟ ئایا دابەزاندن لەپلەو پایە یان قورئان بۆ ناستی
کتیبيکی پزیشکی رێزگرتنە لەقورئان یان سوکایەتی پێکردنە؟
چونکە ئەگەر وەك سەرچاوەیەکی زانستی بروانینە قورئان دەبێت
ناوبەناو گۆرانگاری تیا دا بکەین بەهۆی گۆرانکاری لەزانستدا؟ ئایا
نەخۆشییە تازەکان لەقورئاندا چارەسەری بۆ دانراوە؟ ئایا تەنانەت
نەخۆشییە سادەکانیش باس کراوە وەك (سکچوون، رشانەو،
هەلامەت، بەرزى فشارى خوین، شەکرە، رمبو- بەردى گۆچیلەو
زراو،..... هتد)

لێرەدا واباشە باس لەووشەى شیفا بکەین کە مەبەست لێى
چاکبۆنەو مەبە نەك چارەسەرکردن چونکە پزیشك و دەرمان و
شێوازەکانى تر هۆکاری چارەسەرن نەك شیفا بەلام دەلێن قورئان
شیفایە بۆ نەخۆشى ئەى ئەگەر کەسێك خویندى و چاکنەبوووە
لەنەخۆشى؟! وەلامان چیه؟ ئایا لەسەردەمی پێغەمبەردا کەس
نەخۆش نەکەوتوو؟ ئایا بۆ کەسیان قورئان بەکارهێنراوە؟ ئایا هیچ
کام لەخەلیفەکانى راشدین ئەم پێشەیان کردووە بەقورئان
نەخۆشى چارەسەر بکەن؟ ئایا تەنها حالەتێك دەبێتە پێمەر بۆ

ژيانى تاكهكان ودارشتنى بهرنامهى ژيان لهكاتيځدا نهو كهسه تهنه
 جارنك نه مه بكات دواتر خویشى نهيكاته پيشه بهلام لهمرؤدا
 هزارهها كهسى فيلباز و قولبر پهيدا بڼ بهناوى قورنانه وه لايهنى
 سؤزدارى تاكهكان فريو بدمن و بهخويندنى ههنيځك نايهت كه هيچ
 پهيومندى به نه خوڅشى و چارمه رموه نيه بريكي زورپاره له تاك
 بښه نن.

له قورناندا شهش جار ووشه شيفا هاتووه

١- يا ايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في
 الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين (٥٧ يونس)

ئهى خه ځكه نه بۆتان هاتووه ناموژگارى له لايه نه
 په رومردگار تانه وه شيفايه بۆ نه وهى له سنگ تاندايه و رينموويى و
 ميه ربانيه بۆ برواداران، دياره ليرمدا مهبهست له شيفا نهوميه
 كه له سنگدايه له گومان و دوودلى سهارمت به نايين نهك مهبهست
 پي نه خوڅشى سيل و رمبوو و تهنگه نهغهسى و نه خوڅشى دل و
 نه خوڅشى زمانه كانى دل و گهورمبوونى دل و گيرانى بۆريه كانى
 خوځن بپت. راستى نه مهش نهوميه كهس ناتوانيت لافى نه وه لپيدات
 كه نه وه نه خوڅشيانه شيفا دمدات به خويندنى قورنان نه گهر كه سيځيش
 ده لپيت من نه وه ده كه م با ئيتز نه شته رگهري دل و قهسته ره و
 شه به كهو بالون لابه رين. درمان و سهنته رمكاني رمبو و ههستيارى
 داخهين.



۲- قاتلوهم يعذبهم الله بأبدكم ويخرهم وينصركم عليهم
ويشف صدور قوم مؤمنين (۱۴) و يذهب غيظ قلوبهم و يتوب
الله على من يشاء و الله عليم حكيم (۱۵) (التوبة).

باومرداران بجهنگن له دزيان خوا بهدمستی ئیوه سزايان دمدات و
ريسوايان دمکات و سمرتان دهخات بهسهریاندا خوا سینهو دلی
کۆمهلی موسولمانان ساریژدمکات که بهدمستی نهوان نازار و نهشکه نهجه
دراون ههروها داخ و خمهتی پهنگخواردوو له دنگان دمردمکات و
خوا تهویه و مردمگریژت له هه مرکه سیڤ که بیهویتی وه خوا زاناو دانایه.
وا بزانه دهمی ئایه ته هینده روون و ناشکرایه جگه لهم رافیه
رافهی تر هه ئناگریژت نهها له حاله تیڤدا نه بیژت که سیڤ هیج
شارمزاییه کی له زمانی عهرمبیدا نه بیژت.

۳- ثم کلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من
بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم
يتفكرون (۶۹ النحل)

پاشان لهه موو بهروبومیڤ بخۆ نهوسا نهو ریڤگایانهی
پهرومردگارت بگرمبه بهملکه چی لهسکهکانی نهو ههنگانهوه
دیته دمر خواردنه و میه که مرڤنگی جیاوازه که شیفای تیدیایه بو
خه لکی بیگومان لهو دا نیشانهی گه و ره هیه بو کهسانیک
که بیردمکه نهوه، دیاره لیڤه مه بهست ههنگوپنه نه که خودی قورئان.

۴- ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد
الظالمين إلا خسارا (۸۲ الإسراء).

ئەم ئايەتە ئەو ئايەتەيە كەزۇر جار ئەوانەى بەناوى قورئانەو
چارەسەر دىمكەن وەك بەلگە دىمەيننەو رافەى تەواوى ئايەتەش
برىتتە لە:

سىياقى ئەم ئايەتەو ئايەتەكانى پېشوو لىھەمان سورتدا باس
لەباومپردارى دىمكات (لەم قورئانەدا دىمىرىنە خوارمەو ئەوۋى كەھۋى
شىفا و مېھرىبانىيە بۇ برواداران بەلام بۇ ستمەكاران ھىچ زىاد ناكات
بىتجگە لەخەسارتمەندى. واتە لەم قورئانەدا ھىندە ئايەت و بەلگە
دادمەزىنن كەسارىژ و رەھمەتە بۇ براواداران و بىباومپرانىش زىاتر
خەسارتمەند دىمەن لەبەر ئاشكرائى بەلگەكان.

لىرە زۇر روونە ئايەتەكە باس لەبابەتى باومپردارى دىمكات نەك
نەخۇشى چونكە ئايەتەك پېش ئەوۋە باس لەحق و باتل دىمكات و
پېشتىرىش باس لەرىنمەونى دىمكات كەپىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەلىت (ئەى
پەرومردگارم لەھەر كارىكدا بووم راست و چاك پېم ئەنجام بدە
راست و چاكىش پېم كۆتايى بىنە﴿، ئەگەر ئەم ئايەتە مەبەست لىى
شىفاى نەخۇشى بىت كەواتە خویندىنى قورئان بەسەر تاكى برواداردا
(نەك موسولمان) دىمىتە چاكبەنەوۋە و بۇ كەسى بى برواش دىمىتە
نەخۇشى زىاتر و خراپەتبوونى ھالەتەكەى لەكاتىكدا ئەم كەسانە
باس لەوۋە دىمكەن و بروادار و موسولمان و مەسىحى و جولەكە و
بىباومپرىش ھەموۋى چارەسەر دىمكەن.

ئەو كات دەمانتوانى قورئان بىكەينە پىئومرى ئەوۋى كەسىك
بەراستى بروادارە يان دووروو و بىباومرە بەوۋى لەكاتى نەخۇشىدا



قورئانمان لەسەر دەخویند ئەگەر چاکبوابەتەووە بروادارە و ئەگەر خراپەتربوابە کەواتە ستەمکارە!

۵- واذا مرضت فهو يشفين (۸۰ الشعراء)

ئەگەر نەخۆش کەوتم ئەو (خوا) شیفام دەیات دياره لێرمدا
خوای بەخشنده باس لەیەكێك لەسیفەتەکانی خۆی دەکات کەشیفای
نەخۆشی دەیات نەك قورئان شیفایە بەلکو خوا خۆی شیفای دەیات
کەسیش لەمە گلەیی نیە.

۶- ولو جعلناه قرآنا أعجميا لقالوا فسلت آياته ء أعجمي
وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في
آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد (۴۴)
(فصلت)

ئەگەر ئەم قورئانەمان بەزمانی جگە لەعەرمبی بناردایە
ببباومرمان دميان ووت بۆ ئایەتەکانی بەروونی شینەکراومتەووە (چۆن
دەبێت) قورئانی عەجەمی و پێغەمبەری عەرمبی. ئەو محمد بلی
قورئان بۆ کەسانێک کەباومرپان پێی هیناوە رێبەر و چارەسەری
گومانە وە ئەوانەى باومرپی پێ ناهینن لەگوێیاندا گرانی وکەری
هەیه وەهەرومها لەناست ئەو قورئانەدا کوێرن ئەوانە لەشوێنێکی
زۆر دوورە بانگکراون. سەرچەم ئایەتەکانی پێش ئەم ئایەتە باس
لەبابەتی باومرداری و رێنموونی دەکات بەهیچ جۆرێک باس باسی
نەخۆشی و دەرمان و چارەسەر نیە.

لیره دهبینین هەر شەش ئایەتە دوور و نزیک باسی شیفای
 نەخۆشی تیا نیه جارێک خۆی بەخسێندە باس لە سێفەتێکی خۆی
 دەکات کە (شاف) جارێکی تر باس لە هەنگوین دەکات کە شیفای
 تیاپە و جارەکانی تریش باس لە دوودلێ و پتەوکردنی ئیمان و
 هیدایەت دەکات بەبەلگە ئاشکراکانی هورئان.

پێغه مەر ﴿د. خ﴾ دھەرموئیت

"الشفاء في الثلاث كية نار، أو شرطة محجم، أو شربة عسل
 قال: وما أحب أن أكتوي، وفي اللفظ الآخر قال: وأنا نهى أمي عن
 الكي" (رواه البخاري).

شیفا لەسێ شتداپە (داخکردن، کە لە شاخ، هەنگوین، حەز ناكەم
 داخبکریم لە شوێنێکی تردا دھەرموئیت من نەهێ دەکەم
 لەئۆمەتەکەم لە داخکردن (بوخاری). بەهیچ جوێرێک باسی هورئان
 ناکات تۆ بئێی بیرێ چوئیت؟!

تەنھا و تەنھا باسی لەسورمەتەکانی (المعوذتین) دەکات تەننەت
 کاتێک یەکیەک لەھاوێلێن باس لەو دەکات کە کەسێک مار بپۆهێ
 دەدات و فاتیحای لەسەر دەخوێنێت دژی کارمەکی ناووستیت بەلام
 دواتر کاریشی پێناکات واتە تەنھا بۆ حالەتێک بوو نەک گرابێتە
 پێشە.

باشان پێ دھەرموئیت دوعا بۆنەوانە دەخوێنێت کە تاو بپۆمدان
 و ئازاری برینیان هەبێ ئەو ئەوانە بۆرانیووە و شان و نەخۆشی
 دل و هەناسە تەنگی و خوێن بەربوون و ناتەواوی کرۆمۆسۆم و



خواربوونى پەلەكان و ئىفلىجى مېشك و دواگەوتنى ئاستى ژىرى
 و..... ەتد. سەدەھا نەخۇشى تریان ھەيە بەجى چارمەر دەكرىن؟
 تەنانەت لەرۆزگارى ئەمرۇدا ئەگەر پەلى گەرمى مندالەكەت
 (۴۰) بېت دادەنىشیت بەدىارىەوۋە دوعا دەكەى يان فېنكى دەكەپتەوۋە
 و دەرمانى دەمدىت، ئەگەر يەككە مار يان دووېشك پېوۋە بدات
 فریاگوزارىيە سەرمەتايەكان و رەوانەى نەخۇشخانەو بەكارھىنانى
 دەرمانى بۇ دەكەى يان بەدىار كەسىكى نەزانەوۋە دادەنىشیت دوعاى
 بۇ بكات و پارمەت لېبسىنىت؟ كەسك ھەيە بەخۇى بلىت عاقل و
 ھۆشمەند وەلامى دووۋە ھەلېزىریت؟ دەبىت ئەو راستىە بزانیت ئەو
 دوعاينە پېش نەخۇشەكە بۇ تۆيە بۇ ئەوۋە كاتىك مندالەكەت يان
 ھاوسەرمكەت دەبىنىت بەو حالەتە بۇ ھېۋرگەرنەوۋە تۆيە تاكو
 دەرۋەت ئارام بېتەوۋە نەك بۇ چاكبۈنەوۋە ئەوان.
 ئەمە وەكو ئەوۋە وایە دوو كەس بچنە لای دكتۆر دەرمان بۇ
 يەككىيان بنوسىت كەنەخۇشە بەلام كەسە تەندروسىتەكە بېخوات
 نەخۇشەكە بلىت چاكبۈمەوۋە سەيرە كەسىك قورئان دەخوئىنىت
 كەسىكى تر چاكەمبېتەوۋە ئەى ئەو كەسە خۇى بۇ ناخوئىنىت؟
 سەير لەوۋەدایە ھەندىك كات بە نەخۇش دەوترىت رۇزانە بۇ
 ماوۋە (۱۲-۶) گاژىر بېسەرى قورئان بېت و ھەندىك كات دەنگى
 خوئىنەرمكەشى بۇ ديارى دەرگىت بەناوۋى سۈنەتەوۋە !!
 لە كۆتادا كەس نىە بلى خوئىندى قورئان بۇ تاكى موسولمان
 بېسوۋدە، بەلكو گومانى تېدا نىە كە قورئان دەبىتە ھۇى ئارامى



دڭەكان و ھىور بونەوۋە تاك و نزيك بونەوۋە لەخودا و زياتر
 متمانەبوونی بەخود و دوور كەوتنەوۋە لە خۇگۇنجاندى نادرست
 (وەك جگەرە و مەى و مادەى ھۆشبەر) بەلام ھىچ كات قورئان بۇ
 چارەسەرى نەخۇشى دڭ و شەكرە و فشارى خوین و سىچوون و
 قەبرى و پەشیویەكانى پەريزادە رۇین (غەدى دەرەقى) و شكانى
 ئیسكەكان و لەجىچوون، و خوینبەر بوون، ھەلامەتو كۆكە و سىل و
 رمبو نەھاتوو. چونكە قورئان بەرنامەى ژيانە نەك پەرتوكىكى
 پزىشكى.

۷- ئەوانەى نەخۇشى دەرۋىيان ھەيە كەسانى توندوتىزۇ

شەرەنگىزن؟

بەشیومیەكى گشتى رېزەى تاوان لەنیوان ئەوانەى نەخۇشى
 دەرۋىيان ھەيە و ئەوانەى تەندروستىن يەكسانە بەلام زياتر
 لەھۆكارنك وادەكات خەلكى وابزانن ئەوانەى نەخۇشى دەرۋىيان
 ھەيە توندوتىزترن:

← فشارى بەردەوامى خىزان و كۆمەلگە لەسەر تاكى
 نەخۇش.

← بەكەم سەپرگردنى لەلایەن كەسانى ترەو.

← سوكاپەتى پىكردنیاى لەلایەن ئەوانەى بەخۇيان دەئین
 تەندروستىن و نەخۇشى دەرۋىيان نیه.

← لەكاتى بوونى ھەر كیشەو دەمەقائەيەك بەبى
 پرسىارکردن يەكسەر تاوانەكە دەدریتە پال تاكى نەخۇش.



← زۇرجار كەسانى تر لەخىزاندا كېشەيان ھەيە و بەبى
ئەۋەى پەيۋەندى بەنەخۇشەكەۋە ھەبىت تاۋانەكە دەدەنە پال ئەۋ،
تاكو دراۋسى و كەسانى تر كەگۈبىيىستى دىنگە دىنگيان دىبىن، بلىن
ئەۋ مائە چەند گوناھن ئەۋ نەخۇشە نايەلەت ئىستراحتە بىكەن
لەكاتىكدا ئەندامانى ئەۋ مائە نايەلەن نەخۇشەكە پىشۋوبدات.

← زۇرجار ئەۋ داتايانەى لە داداگانەۋە وەردەگىرەت
داتايەكى دروست نىە بەئكو بۇ ئەۋەى بەرپەرسىيارىتى لەسەرتاك
كەمبىكرىتەۋە ۋا نىشان دەدرىت كەبارى دەرونى دروست نەبۋەۋە لەۋ
كاتەدا.

← ھەندىكجار لەژىر كارىگەرى ھەلۋەسەۋ وەھم دا نەخۇش
رەفتارى توندوتىزى دىنۋىنەت.

← ھۆكانى راگەياندىن ھەر كاتىك تاۋانىك يان توندوتىزىەك
روبدات راستەۋخۇ بەبى چاۋمىركردى ئەنجامى لىكۋلىنەۋەكان
دەلەن كەسەكە نەخۇشى دەرونى ھەيە.

• بەپى تۈنۋىنەۋەمىيەكى سۈيدى لەلەيەن (گران ئىم و ھازل.س)
لە گۇفارى ئەمىرىكى بۇ نەخۇشە دەرونىەكان سالى (۲۰۰۶)
بلاۋكراۋەتەۋە (ھەرچەندە ئەگەرى توندوتىزى لەنىۋان نەخۇشانى
دەرونى زىاترە بەلام تەنھا (۱ لە ۲۰) تاۋانەكان لەلەيەن كەسانى
خاۋەن نەخۇشى دەرونىەۋە ئەنجام دراۋن).

• بەپى جۇرى نەخۇشەكە دەگۈرەت دەشەت بەپەلى يەكەم
ئەۋانەى مادەى ھۆشەۋەر بەكاردىن لەكەسانى تر توندوتىزىترىن



بەھۇي كارىگەرى و مرگرتن يان لىگرتنەھەي ئەو مادانە و بەپلەي
دووم ئەوانەي نەخۇشى سكىزۇفرىنپان ھەيە بەھۇي كارىگەرى
ھەلومسە و وھەم و خراپى خزمەتگوزارىيە دىرونيەكان.

۸- ھەندىك ناو دەبىتە ھۇي شومى و نەخۇشى؟

يەككە لىئەركەكانى دايك و باوك ئەومىيە ناوئىكى گونجاوو شياو
لەندالەكەيان بىنن و بىريان بىت ئەم مىندالە پۇژىك دىت دەبىتە
كەسىكى گەورەو وەكو ئەوانى لىدىت ئايا ئەو ناوەي بۇي دادمىنن
خۇيان ھەز دەكەن خەلكى بەوناوۋە بانگيان بىكات، راستە ھەندىك ناو
بىرك ھىماي پەشېنى پىوۋەيەوۋە و ھەندىكى تر شادمانى، بەلام ھىچ
كاميان نابىتە ھۆكارىكى سەرەكى بۇ ئەوۋەي تاك توشى نەخۇشى
دىرونى بىيت. بىگومان ئەگەر كەسەكە ئارەزى ئەو ناوۋەي نەدەكرد
دەتوانىت بىگۇرئىت بەلام نەك كەسانى تر پىي بلىن ئەم
نەخۇشىيەي تۇ ھۆكارەكەي بۇ ناوۋەكەت دەگەرئىتەوۋە واباشە
بىگۇرئىت و ھەندىك نەخۇش ھەيە زىاتر لەجارىك ناوۋەكەيان
بىگۇرئەو.

ھەندىكجار لەكۇمەلگەي خۇماندا بۇ دىرېرىنى نارەزايى
بەرانبەر بوونى پەگەزىك ناوئىك لەدوا تاكى ئەو پەگەزە دەننن بۇ
نەمۇنە ناوۋە كچەكەيان دەننن (نەپەت) كاتىك مىنداللى كچيان
زۇرئىت يان ناوۋە مىندالە كورمەكەيان دەننن (شوان) وەك ئامازەيەك
بۇ بوونى شوانىك بۇ كچەكان. ئەم ناوانە كارىگەرى دىرونى لەسەر



تاك يان ئەندامانى تر خىزان دادمىت بەلام نەك وەك ئەوۋى
ھۆكاريكى سەرەكى بىت بۇ نەخۇشى دەرونى.

يەككە لە ئەركەكانى باوان ئەومىيە ناويك بۇ مىندالەكەيان بىنن
كە ئاماۋى توندوتىۋى و خۇبەزلزانىن و رەشپىنى و زالبوون بەسەر
كەسانى تردا تىدا نەبىت. بۇيە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموئىت ئىۋە
لەرۋى قىامەتدا بەناۋى خۇتان و باوكتانەۋە بانگ دىكرىن با
ناۋەكانتان باش بىت.

"إِنكُمْ تَدْعُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَسْمَائِكُمْ وَأَسْمَاءَ آبَائِكُمْ فَأَحْسِنُوا
أَسْمَاءَكُمْ" (ابوداود). لەفەرمودەيەكى تردا دەفەرموئىت لەمافەكانى
مىندال بەسەر باۋكەيەۋە ئەومىيە كەناۋىكى باشى لىبىت " إِنْ مِنْ
حَقِّ الْوَلَدِ عَلَى وَالِدِهِ أَنْ يَحْسِنَ اسْمَهُ " (الجامع الصغير)
۹- پىكەينانى ژيانى ھاۋسەرى چارەسەرە بۇ زۆرەي
نەخۇشپەكان:

بەداخەۋە ئەم بۇچۈنە ھەلەپە لەسەر جەم ئاستەكانى كۆمەلدا
بالاۋە. كاتىك خىزانىك ئەندامىكىان نەخۇشى دەرونى دەبىت
ھەۋلدەمەن ھالەتەكە بشارنەۋە سەردانى پزىشكى پى نەكەن يان
پاش ماۋمىيەك لەۋمىرگىرنى چارەسەر كاتىك ھەندىك لەنىشانەكانى
دىار نامىنيت بەئاسانى ناناسرىتەۋە كەنەخۇشى دەرونى ھەيە خىرا
پەنا دەبەنە بەر ئەۋەى ژنى بۇ بىنن يان بەشوۋى بىدەن بى ئەۋەى
بەلايەنى بەرامبەرى بلىن نەخۇشى دەرونى ھەيە. بەبۇچۈنى خۇيان
بەزنىھان يان شوۋىردىن كىشەكان چارەسەر دەبىت و ھەندىكجار بۇ
لەكۆلگىرنەۋە خىزانى بۇ دروست دەكەن.

بەداخەو ھەندىك پزىشك كاتىك نەخۇشېك سەردانىان دەمكات
 بەنېشانەكانى ھالەتەكەى وا دمردەكەوى كەگرفتېكى كۆمەلایەتى
 ھەبىت زياتر لەتەندروستى، ھەندىكجار گەفتى تەندروستىشى ھەيە
 ومكو ھالەتى دلەراوكى يان خەمۇكى بەكەسوكارى نەخۇش دەلېن
 لەپستەيەكى گالتە نامىزدا ژنى بۇ بېنن چاكدمبىت! يان بۇ شوو وا
 دمكات!

لېرمدا جېى خۆيەتى نامازە بەھەندىك راستى بدەين:

• ھەرگىز بنەماى خىزان لەسەر درۆ و فىل لەيەكکردن
 دانەمەزىت و ئەو خىزانانەى بەو جۆرە دروست دەكرېن تەمەنى
 بەردەواميان لەتەمەنى فرىودانەكە درېژتر نابىت.

• ھەرگىز ئاينى پىرۆزى ئىسلام لەسەر ئەو فرىودانە پازى نىە،
 لەكاتىكدا پېغەمبەرى ئىسلام بۇ فرۆشيارىك كەبرىك گەنمى تەر
 بەنرخى گەنمى ووشك بفرۆشىت بلىت ئەو لەنیمە نىە واتە
 لەرىزى موسولمانان نىە دەبىت بەرامبەر ئەو بلىت چى لەبابەتېكى
 واگرنگدا درۆ دمكات و تاك و خىزانى بەرامبەر فرىو دەدات.

• بېگومان ئەم بارە لېرمدا ناوھستىت بەلگو پاش ماوھىەكى
 كورت كارمەكە دادگای تېدەكەوېت لەبرى خىزان دروستکردن دژايەتى
 لەنېوان دوو بنەمالەدا دروست دەبىت.

• گەلېك نمونەى زېندوو ھەيە كاتىك خىزانىك لەسەر بنەماى
 درۆ دروست دەكرېت زۆر خىرا ھەرس دېنېت و گەلېك كېشەى
 كۆمەلایەتى و ياساى لېدەكەوېتەو زياتر لەنمونەيەك ھەيە



كەھەردوو خىزان درۋيان لەگەڵ يەك كىردوو كەسى خاوم نەخۆشى دەرونى ھاوسەريان كىردوو. لەو درۆ و درۆ كاريە كى بەرپرسيارە؟ بىگومان نەخۆشەكان خۆيان درۆ ناكەن و حەز بەو ژيانە ناكەن لەسەر بنەماى درۆ دروست بوو؟ چى وامان لىدەمكات درۆ بكەين ئايا بەو لەبرى خىر تاوانىكى گەورە ناكەين؟ ئەمە شايتەى درۆ نىيە كەپىغەمبەر ﴿د.خ﴾ ئاگادارمان دەكاتەو لىي؟ ئايا لەدروستبوونى كىشە كۆمەلايەتى و ياساىيەكان كى بەرپرسيارە؟ تەنها و تەنها ئەندامانى خىزان كە فشار دەخەنە سەر نەخۆش بۆ ماومەك وەم كەسىكى تەروست رەفتار بكات يان راستىيەكان بشارىتەو.

۱۰- ئەو نەخۆشى دەرونى ھەيە ناتوانىت ژيانى ھاوسەرى

پىكەيىت:

وەك چۆن كەسانىك ھەن لەو باومەدان پىكەيىنانى ژيانى ھاوسەرى چارەسەرە، كەسانىكىش ھەن لەو باومەدان كەئەوانەى نەخۆشى دەرونيان ھەيە دەبىت بىر لەژنەيان نەكەنەو، لەلايەكەو بەبيانوى ئەو زىنەيان بەرپرسيارىيە و بەم كەسانە ھەئاسورپىت لەلايەكى ترمە وای بۆ دەچن منداڵەكانيان توشى ھەمان نەخۆشى دەبىت. لىرەدا تەنها وەلامى بەرپرسيارىيتىيەكە دەدەينەو وەلامى ئەوى تريان لەپرسيارىيى تردايە.

گومانى تىدا نىيە كەپىكەيىنانى ژيانى ھاوسەرى بەرپرسيارىيتىيەو ئەركىكى گرانەو بەھەموو كەس ھەئاسورپىت، ئەگەرباسى ئەوانە



بکەين كەنەخۇشى دەرونيان نيە ئايا چەنديان دەتوانييت خيزان
 دروست بکات؟ يان ئەوانەى دروستيان کردووە چەنديان سەرکەوتون
 لەو پەيوەنديە ھاوسەرپەدا؟، ئەو ھەموو تەلاقەى دەدریت چەنديان
 نەخۇشى دەرونيان ھەيە؟، ديارە بړيکى زۆرى ئەو جيابونەوانە بۆ
 ھۆکارى کۆمەلایەتى و ئابورى و پیکەوہ نەگونجان وناپاکى ھاوسەرى
 و.... ھتد دەگەریتەوہ بەلام ئەم ھۆکارانە زۆر باس ناکریت کاتيک
 يەکک لەھاوسەرەکان نەخۇشپيەكى دەرونى دەبیٹ ئەوى تریان
 لەکاتى جيابونەوہدا بەھەموو دونیادا جار دەمات کەھاوسەرەکەى
 نەخۇشى دەرونى ھەبووہ بۆیە جيابۆتەوہ، ئەگەر وانەبوايە ئەم
 کەسپکى زۆر باشەو لەگەل ھەموو کەسپکدا ھەلەمکات و ھەول دەمات
 سۆزوبەزمى دەوروبەر بۆ خۆى رابکیشیت. گومانى تیدا نيە
 لەکۆمەلگەپەكى دواکەوتوى وەك ئیمەشدا نەخۇشى دەرونى وەك
 نەنگیەك يان تەنانەت وەك تاوان سەپر دەكرى بۆیە دەوروبەر پىی
 دەلین (دەست خۇش باش بوو خۆت نەجات دا، تەمەنى خۆت لەچیا
 دەفەوتینیت، لەگەل ئاقەلەکاندا زۆرمان تەواو کردووہ جا
 نۆبەى.....) زۆر پستەى بى سەروبەرى تر. ئیتەر کەس گوى لەلایەنى
 بەرامبەر ناکریت، ھەموو کیشەو گرافتەکان دەگەرپننەوہ بۆ لایەنى
 دووہم.

وەك لەوہلامى پرسىارەكەى پيشودا ووتمان ژيانى ھاوسەرى
 لەسەر كۆمەلای بنەما دروست دەكریت، بەلام بیرمان نەجیت زۆربەى
 ئەوانەى نەخۇشى دەرونيان ھەيە و نەخۇشپيەكەيان بۆ ماومپەكى



ديارى كراوه دمتوانن ژيانى هاوسهرى دروست بكن و هيچ گرفتيان نيه، نهوانهشى نهخوشى هوشمەنديان ههيه دمتوانن لهسهر بنهماكاني پيشوو بير لههاوسهرگيرى بكنهوه و دهبىت تاكى بهرامبهر ههموو راستيهكان بزانييت سهبارت بهسروشتى نهخوشيهكه تاكو بهئاگابىت لهشيوازي ريفتاركردن لهگهلايدا، لهههنديك حالتهدا زور گرانه نهو كهسانه بتوانن پرؤسهى هاوسهرگيرى بهسهركهوتوى بهئهنجام بدن. بويه راست و دروست نهوميه نهوانهى نهخوشى دمرونيان ههيه و دهيانهوييت بچنه پرؤسهى هاوسهريهوه يان كهسوگاريان دهيانهوييت نهو پرؤسهيهيان بؤ نهئهنجام بدن دهبىت پيش وخت سهردانى پزىشكى دمرونى بكن بؤ نهوهى پنيان بلّيت نهگهرى سهركهوتنى نهو كهسه لهو پرؤسهيهدا چهنده تا چ ئاستيك نهو كهسه لهپهيوهندي كؤمهلايهتى و پيشهى سهركهوتوو دهبىت.

١١- نهخوشى دمرونى چاكبونهوهى نيه:

يهكيكى تر لهو بؤچونه ههلاينهى لهكؤمهلگهى خؤماندا و لهههنديك شوينى ترى دونيادا ههيه. بى ئؤميديه بهرامبهر بهچاكبونهوهى نهو كهسهى نهخوشى دمرونى ههيه، گوماني تيذا نيه نهو بؤچونه لهراستيهوه زور دووره. زوربهى زورى نهخوشيهيه دمرونيهكان چاكدمبنهوه و رهنكه ههر يهكه لهئيمه لهژيانى خؤيدا دميهها حالتهى واى دهبىت كهكهسيك لهژيانيدا تهنها بؤ جاريك يان چهنه جاريك سهردانى پزىشكى دمرونى كردووو باشان لهژياندا

پېۋىستى بەچارەسەر و رېنمايى تر نەبوو. نەگەرئەمە بۇ خەلگى ئاسايى راست بېت لاي پزىشكى دىرونى راستىكى حاشا ھەئەگرە كەئەوانەى نەخۇشى دئەراوگى يان خەمۇكى يان ترسى كۆمەلەپەتى يان ترسى تايەتايان ھەيە زۆربەيان چاكدەبنەو. (سەبارت بە نەگەرى چاكدەبنەو ھەرنەخۇشەيەك، لەگەل نەخۇشەيەكەدا باسكراو).

۱۲- نەخۇشى دىرونى نەخۇشەيەكى بۇ ماودە:

زۇرجار لەژىر ئەم رستەيەدا ستەمى گەورە لەتاك و خىزان دەكرىت و ستەمەكە تەنھا بەتاكى نەخۇشەو ناوەستىت بەلگو دەجىتە سنورى خىزان و ھەندىكجار لەو سنورەش تىپەر دەكات.

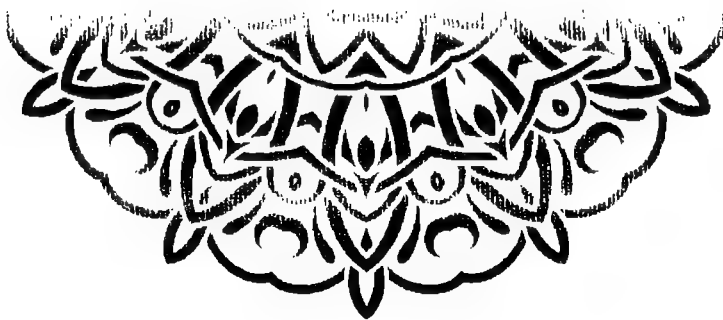
كىمان ھەيە ئەو ھەيە نەبىستىت كاتىك يەكەك دىمەوېت زىانى ھاوسەرى دروست بىكات ئەگەر لەخىزانەكەيدا يەكەكەيان ھەبىت نەخۇشى دىرونى ھەبىت كەسوكارى كچەكە ھەنگاويك دېنە دواو ھەنگاويك ئەگەر نەخۇشەيەكە لەخىزانى كچەكەدا بىت چەند ھەنگاويك دېنە دواو ئەگەر بەتەواوى پاشەكشە نەكەن لەژىر پەردەى بۇ چوونىكى ھەلەى تردا (سى يەكى مىندال لەخالۋانى دەجىت).

گومانى تىدا نىە بۇ زۆربەى نەخۇشەيە دىرونىەكان بۇماو ھەنگەرى ھەيە بەلام نەك بەو جۆرەى خەلگى لىي تىگەپشتوون ھەركەسىك دايكى يان باوگى نەخۇشى دىرونى ھەبو مىندالەكانىشيان توش دىبن.

نەخۇشەيە دىرونىەكان بەشىۋمەكى گشتى دوو ھۆكارى ھەيە بۇماو لەگەل زىنگە (لەبەشىكى تردا باسى دەكەين)، گومانى تىدا



نيه زۆربەى توۋىزىنەۋە تازىمىكان ئامازە بەۋە دىمكىن ئەگەر يەككىك
 نەخۇشى دىرونى ھەبىت ئەگەرى ئەۋەى تاكىكى تر لەو خىزانەدا
 توشى بىيىت زىاترە ۋەك لەكەسىكى تر كەلەخىزانەكەيدا ئەو ھالەتە
 نەبىت، بەلام توشبۇنەكە ھەتمى نيه بەلكو ئەگەرمىكان زىاتر دىمكات
 بۇ نەمۇنە ھالەتى دىلەراۋكى نىزىكەى لە (۳%) ى ھاۋلاتيان توشى دىمىن
 بەلام ئەگەر يەككىك ئەم ھالەتەى ھەبىت ئەگەرى توشبۇونى
 ئەندامانى خىزان نىزىكەى لە (۱۵%) يە. ھالەتى سىكىتزۇفرىنيا
 نىزىكەى لە (۱%) ى ھاۋلاتيان توشى دىمىن ئەگەر يەككىك لەباۋان ئەم
 ھالەتەى ھەبۇو ئەگەرى توشبۇونى مىندالەكەيان نىزىكەى لە (۱۰%)
 دىمىت و ئەگەر ھەردوۋ باۋان نەخۇشىيەكەيان ھەبۇو ئەگەرمكە بۇ
 لە (۳۳%) بەرزەدىيەتەۋە ۋاتە يەك لەسى نەك لە (۱۰۰%).



بەشى سىيەم

ئايا پىغەمبەرى ئىسلام [مەھمەد] نەخۇشى دەرونى ھەبوو؟

ئايا پىغەمبەر ھەولۇ خۇكۇشتى داو؟

ئايا پېغەمبەرى (محمد) ﴿د.خ﴾ نەخۇشى دەرونى ھەبوو؟

زۆرر ئەوانەى بانگەشەى ئەو دەمگەن كە پېغەمبەرى ئىسلام محمد ﴿د.خ﴾ نەخۇشى دەرونى ھەبوو، ھەندىك ئەوانەى كەسانى داغ لەدەن بەرانبەر بە ئىسلام و خۇيان زۆرباش دەزانن ئەو بانگەشەىپان دژى بنەما زانستەكانە و ھىچ بەھايەكى زانستى نىە بەلام دميانەوئەت بەو بۆچوونە فرىوى ھەندىك كەس بدمەن كە شارمزاپيان لە نەخۇشپيە دەرونيەكان نىە.

ھەندىكى تر بەھوى نەشارمزاپيان لە بنەماكانى ئايپن و خۆئەندەنەومى دەق بەبى رەچاوكردنى بنەما سەرمتايپەكان ئايپنى پىرۆزى ئىسلام و ھەلدەستن بە لىدان لە كەسايەتى و سەنگىنى پېغەمبەر.

لەم بەشەدا بۆچوونى ھەردوولا دەخەپنە روو ئەوانەى يەكەم وەلامدانەوميان بەبەلگەى زانستى، گروپى دوووم بە بەلگەى ئايپنى. بۆچوونى يەكەم؛ پېغەمبەرى ئىسلام نەخۇشى (بەشىوى مەزاجى دووجەمسەرى ھەبوو) كە ئەمە بۆچوونى بەشىك لەبەناو عىلمانى و پياوانى كەنىسە و ھەندىك لەبىرمەندەكانى رۆژئاوايە؟ سەرمتا دەبىت باسنىك لە نەخۇشى بەشىوى مەزاجى دوو جەمسەرى بكەين تاكو بزەننن گرنەگرتن نىشانەكانى چىن ؟

بەشىوى مەزاج

بەشىوپەكانى مەزاج بەيەكەك لەنەخۇشپيە گرنەكانى سەردەم دادەنرەت بەھوى زۆرى پىژەى تووشىوان لەلايەك و كاريگەرى

بەرچاۋى لەسەر ژيانى تاك لەرووى كۆمەلەيتى و كاركردن و چالاكى و ئەو نەھامەتتايانەى لەم نەخۇشپىيە دىمكەونەو لەلەيەكى ترمە.

پەشپەيەكانى مەزاج كۆمەلە نەخۇشپىيەكە لەسەرانسەرى جىهان دا ھەيە، بۇ يەكەم جار (ھىبۇكرات) زاراۋى (شادى-پەش بىنى) بەكارھىنا بۇ ۋەسفى كەردنى تىكچونە دىمرونيەكان؛ پاشان لەسالى (۱۸۹۹) (ئىمل كەپلن) ۋەسفى ھالەتى (شادى -خەمۇكى ساپكۆسن) ى (Manic-Depressive Psychosis) ى كەردو.

بەشپەيەكى ئاسان دىتوانىن پەشپەيەى مەزاج بەكەين بەوۋى كەتاك ھەست بەدلتەنگى يان شادى دىكات و ئارمەزوۋى كەم يان زىاد دىبەيت. واتە تاك بارى ئاساى خۇى لەدەست دىكات ئەم جەمسەرە ئەگەر بەتەواۋى دۇى يەك نەبن ئەوا لەزۇربەى نىشانەكانىندا پەچەوانەى يەكترن دىشەيت ھەردو ھالەتەكە لەيەك كەسدا رەبىدات ماۋىيەك خەمۇكى ھەبەيت و ماۋىيەكى تر شادى تەنەنت دىشەيت لەھەمان كاتدا نىشانەكانى تىكەل بن و لەھەرىكەتكان ھەندەك نىشانەى ھەبەيت.

پەشپەيەى توشبەو:

پەشپەيەى توشبەوۋى خەمۇكى لەژاندا دوو ھەندەى پەياۋان دىبەيت (لەپەياۋاندا ۱۰% و لەژاندا ۲۰%) ھۆكەرى سەرەكى ئەمەش دىگەرپەتەو بۇ بىۋىنى ھەشەرىكى كۆمەلەيتى گەرە لەسەر ژان و كۆرەنكارى ئاستى ھۆرمۇن و ھەشەرىكى دوۋەگەنى و مەنەلەو.



خەمۆكى لەھەموو تەمەنىڭدا پروودەدات بەتايىبەتى لەنيوان تەمەنى (۵۰-۲۰) سالىدا ؛ منال و بەسالاچوانىش لەم نەخۇشىيە بەدوور نىن؛ زياتر لەو كەسانەدا سەرھەلەدات كەپەيومەندىيەكى لاوازيان بەچارەدەورمە ھەيە، لەنيوان ژنانىشدا ژنانى تەلاق دراو ويپومژن لەژنانى تر زياتر توشى خەمۆكى دەين.

پەشيوى دوو جەمسەرى كەمتر پروودەدات و نزيكەى لە (۱٪) دەبىت.

ھۆكارەكانى پەشيوى مەزاج :

۱- بۆماوھ :

رۆلى بۆماوھ ئالۆزە و تويزىنەومكان نامازە بەو دەمەن كەپژەدى تووشبوون بەخەمۆكى لەكەسانى پەيەكى نەخۇش دا دوو بۆسى ھىندەى كەسانى پەيەكى مەرفىكى تەندروستە. ھەروەھا منالى دووانەى يەك ھىلكە ئەگەرى توش بوونى دووەميان (۵۰٪) ئەگەرىەكىيان نەخۇشىيەكەى ھەبىت ؛ ئەگەر منالەكان دووانەى دوو ھىلكە بن ئەم گريمانەيە بۆ (۱۰٪- ۲۵٪) دادەبەزىت.

سەبارەت بەپەشيوى مەزاجى دوو جەمسەرى لەكەسوكارى پەيەكدا (۱۰) ھىندە زياترە وەك لەكەسانى تر.

۲- ئاستى وەرگەر دەمارىيەكانى مېشك :

نۆرئىپنفرىن: زياتر لەتويزىنەومەيەك باس لەكەمى ئاستى دەكات لەھالەتى خەمۆكى و زيادبوونى چالاكى نۆرئىپنفرىن لەشاديدا.



بۇيە لەچارەسەردا ئەو دەرمانانە بەكار دەھىنرېت كەكارىگەرى ھەيە لەسەر ئاستى ئەم ماددىيە.

سىرۇتۇنن: زياتر لەتويژىنەومىيەك ئامازە بەدابەزىنى ئاستى سىرۇتۇنن و پېنچ ھايدروكسى ئىندۇل ئەسىدىك ئەسىد (HIAA5) دىمگەن بۇيە ئەو دەرمانانەى كارىگەريان ھەيە لەسەر ئاستى سىرۇتۇنن وەكو (سىرترالين و ھلۇكستىن و سىتالۇپرام و ئىستالۇپرام و پارۇكستىن) بەچارەسەرىكى گىرنگ دادەنرېن بۇ خەمۇكى.

دۇپامىن: رۇلى دۇپامىن لەخەمۇكىدا كەمتر روونە زياتر لەھالەتى شادىدا بەرزى ئاستى دۇپامىن بەدەردەكەوېت ھەندىك بەلگەى زانستىش ھەن لەسەر كەمى ئاستى دۇپامىن لەخەمۇكىدا.

۲- ئاستى كۆرتىزۇل: ئەوانەى خەمۇكىان ھەيە لە (۵۰%) يان ئاستى كۆرتىزۇلئان بەرزە.

۴- ھۆكارى كۆمەلەيەتى و دەرونى:

لەدەست دانى سەرۋەت و سامان و كار و پىشە ؛ يان لەدەست دانى يەككەك لەئەندامانى خېزان يان ھاورپىيەكى خۇشەويست ؛ جىابونەۋەى خېزان و راگواستىن و ئاۋارە بوون و دەرەدەرى و سەرنەكەۋتن لەكاردا ئەگەرى خەمۇكى لەماۋەى (۶) مانگى ئايندەدا شەش ھېندە زىاد دىمكات.

كىشە كۆمەلەيەتەكانى ناوخېزان و زەبرى دەرونى و سۆزدارى بەھۆكارىكى گىرنگى سەرھەلئانى دادەنرېت.



بەپپى زياتر لەتويزىنەومىيەك لەدەست دانى باوان پېش تەمەنى
(۱۱) سالى ئەگەرى خەمۆكى زياد دەكات لەتەمەنى لاوتىدا.

بىكارى ھۆكارى توشبونە بەگەلىك نەخۆشى ئەگەرى توشبوون
بەخەمۆكى لەكەسى بىكاردا سى ھىندە زياترە ەك لەمۆقى خاوەن
پېشە.

۵- كەسىتى: ھەرچەندە ھەموو كەسىك ئەگەرى توشبوونى
بەخەمۆكى ھەيە و ھەموو مۆفەك تا ئاستىكى ديارى گراو بەرگەى
كىشەكانى ژيان دەگرىت ؛ بەلام تىببىنى گراو ەو كەسانەى خاوەن
كەسايەتتەكى (ھستىرى) يان (وھسواسىن) زياتر توشى خەمۆكى
دەبن ەك لەكەسانى خاوەن كەسايەتتەكى (دژەكۆمەل) يان
(پارانۆيد) (Antisocial and Paranoid Personality).

۶- ناتەواى رژینى پەريزادە (غودەى دەرەقى): ئەگەر كەم
دەربدرىت نیشانەكانى ھاوشىوەى خەمۆكى دەبن و ئەگەر زۆربىت
نیشانەكانى ھاوشىوەى شادى يان دلەراوكى دەبىت.

۷- تەمەن: ھەموو تەمەنىك ئەگەرى توشبوونى ھەيە بەخەمۆكى
بەلام تىببىنى گراو لەرپەگەزى مېنەدا زياتر لەچەند مانگى دواى
مەندالېون و تەمەنى ناھومىدىدا پوودەدات، لەھەردوو پەگەزدا
لەبەسالچاوندان ئەگەرى توشبوون زياترە.

نیشانه‌کانی په‌شیوی مه‌زاج:

خه‌مؤکی:

- ۱- تاك له‌زۆربه‌ی كاتدا مه‌زاجی نییه‌ یان مه‌زاجی كه‌مه‌ ئارمزووی چالاکی نییه‌ یان زۆر به‌كه‌می به‌شداری چالاکی دمكات.
- ۲- ئارمزووی خواردنی كه‌م دمبیته‌وه‌ یان ئارمزووی نامینیت، كیشی دادمه‌به‌زیت و هه‌ندیکجار به‌پێچه‌وانه‌وه‌ ئارمزووی خواردنی زۆردمبیت و كیشی زیاددمكات.
- ۳- خشته‌ی خه‌وتنی تێك ده‌چیت و زۆرجار خه‌وی كه‌م دمبیته‌وه‌و خه‌وی لێناكه‌ویت نه‌گه‌ر بخه‌ویت خیرا خیرا خه‌به‌ری دمبیته‌وه‌ و یان خه‌وی ناخۆش دمبینیت و ده‌شیت پاش نوستنی ته‌واویش وا هه‌ست بكات كه‌نه‌نوستووه‌. به‌پێچه‌وانه‌شه‌وه‌ له‌هه‌ندیکێ تردا ماوه‌ی خه‌وتنی زیاتر دمبیت و سه‌رمای نوستن بۆ ماوه‌ی پێویست هه‌ست به‌شه‌كه‌تی و ئارمزووی زیاتر دمكات بۆ خه‌و.
- ۴- له‌رووی جه‌سته‌یه‌وه‌ زۆربه‌ی كات مات و كه‌م چالاكه‌ و هه‌ندیکجار جوڵه‌ی زۆر دمبیت و له‌شوینێكدا ئۆقره‌ ناگیریت.
- ۵- له‌رووی سێكسه‌وه‌ كه‌م بوونه‌وه‌ی ئارمزووی كاری سێكسی له‌هه‌ردوو په‌گه‌زدا یان نه‌مانی ئارمزووی سێكسی، له‌مێینه‌دا تێكچونی سوپی مانگانه‌.
- ۶- نه‌مانی ووره‌ بۆ كار كردن و زوو هه‌ست به‌ماندووێه‌تی كردن و خیرا شه‌كه‌ت بوون.
- ۷- لۆمه‌ كردنی خود به‌شیویه‌کی نه‌شیاو و هه‌ست كردن به‌گونا‌ه‌ وگه‌وره‌ كردنی هه‌له‌كانی خۆی.



۸- كەم بونەۋەدى تۈنەي بىر كىرگەنەۋە و وورايى و لاۋازى
ھۆشپىدان.

۹- زۆركات يان ھەمىشە لايەنى پەشى يان (سەلى - نەگەتەيى)
رووداۋەكەن دەمىنەت، نەمانى ئۆمىد و ھىوا بەنەپىدە و نا
ئۆمىدبەۋەن لەچاكبەنەۋە و لەۋ باۋمەدا دەمىت ھىچ چارەسەرىك
چاكى ناكاتەۋە.

۱۰- ھەرومە كەسەكە ئارمىزۋى مەردن دەمەت و دەمىت بىرى
خۆكۈشتى بەخەيەلدا بىت و ھەۋلى خۆكۈشتىن بەدات.

(پەشە خۆكۈشتىن لەۋ كەسانەي بەدەست ئەم نەخۇشەيەۋە
دەمەنل نەزىكەي (۱۵%) يە، لەنەۋان ئەۋ كەسانەي كەخۇيان دەكۈزەن لە
(۲۰%-۷۰%) خەمۇكىيان ھەيە) بىرمان نەچىت ئەم رەزانە زىاتەر
لەنەۋرۋە و ئەمەرىكاۋە و مەگىراۋە بەلام لاي خۇمان بەھۋى پەھۋى
باۋمەي ئاپنەۋە تەك كەمەر پەنا بۇ خۆكۈزى دەمەت. بىگومان ئەم
نەشانە يان ھەندەك لەم نەشانە بەشەۋمەك يا بەشەۋمەكى تەر
كەدەكەنە سەر زىانى تەك لەۋۋى كۆمەلەيەتى و دەۋەنى و
كەركەنەۋە و دەمىت شەۋازى زىانى تەك بەتەۋەي بگۈرەت
لەمۋەتەكى چۈست و چالەك و خەمەت بەخەۋە بىتە مەۋەتەكى
سەت و گۆشەگىر و پەشت بەستۈۋە بەكەسانى تەر.

دەمىت ئەۋەش بزانەن ھەركەسەك ھەندەك لەم نەشانەي
ھەبەۋە مانە ئەۋە نەيە نەخۇشەيە خەمۇكى ھەيە بەلگە بەپەي
رەبەرى دەستەنەشەن كەردن و نامەركەنەي نەخۇشەيە دەۋەنەكەن
چەپى پەنچەم



Diagnostic and Statistical Manual of Mental)

Disorders 5) دىمىيىت بەلەيەنى كەمەۋە (پىنج) يان زياتر لەو نىشانانەى سەرمەۋى ھەبىت بۇ ماۋەى زياتر لەدوۋەھەفتە و كارىكاتە سەرپەيۋمىندى كۆمەلەيەتى و تواناي كارگردن ؛ ھەرومھا ئەم نىشانانە بەھۋى بەكارھيئەنى دەرمان يان نەخۋشى ترمەۋە نەبىت و مەكەمى چالاكى رۇزنى پەريزادە (Hypothyroidism)

نىشانەكانى شادىبۋون:

بەپى مانوۋەلى دىمىنىشانگردن و پۇلئىنگردنى نەخۋشىيە دىرونيەكان چاپى پىنجەم بۇ ئەۋەى بەكەسىك بوترىت ھالەتى شادىبۋونى ھەيە دىمىيىت ئەم نىشانانەى ھەبىت.

A. مزاجى زۆردىمىيىت بەشۋىۋىكى ناناسايى و چالاكى زۆردىمىيىت لايەنى كەم ماۋەى يەك ھەفتە لەزۇربەى كاتەكانى پۇژدا.

B. لەماۋەى زۆربۋنەۋەى مەزاج و چالاكى و ووزەى زۇردا لايەنى كەم سىان لەم نىشانانە ھەبىت (چوار ئەگەر تەنھا مەزاجى زۆر بوو):

۱- خۇبەگرنگ و زلزانين.

۲- كەمبۋنەۋەى پىۋىستى بەخەو (بۇ نمونە ھەستگردن بەئىستراحت تەنھا بەسئ سەعات نوستن)

۳- قەسەى زۆر يان ھشارگردن بۇ بەردمۋامبۋون لەقەسەگردندا.

۴- فرىنى بىرەكان (بازدان لەبابەتئكەۋە بۇ بابەتئكى تر).



۵- بىر بلاۋى بەئاساى ھۆشپېيدانى دىمروات بەھۇى وروژاندىنى دىمرەكى.

۶- زىادىبوونى چالاكى بەئامانچ و بى ئامانچ(كۆمەلەيەتى، لەكار و قوتابخانە، سىكىسى) يان ھەلچوونىكى دىمرونى و جوئەيى (چالاكى بى ئامانچ)

۷- رۇچوون لەو چالاكىانەى ئەگەرى مەترسى زۆرى ھەيە (زىادە رۇيى لەكرىنى شەك، سەرمۇيى سىكىسى، و مەھرەيىنانى گەمزانە لەبوارى كاردى). بۇيە زۆركات توشى زىانى دارايى گەورەمبىت لەماۋى سەرمىتى نەخۇشەكە.

C- نەوبەكە ھىندە توندە كەببىتە ھۇى دابەزىنىكى بەرچاۋى تواناى كۆمەلەيەتى و پىشەيى يان پىۋىستى بەچارەسەر دىمبىت بۇ رىگرتن لەزىان گەپاندن بەخود يان بەكەسانى تر يان نىشانەى سايكۇسى پىۋەدىارە.

D – ئەم نەوبەيە بەھۇى بەكارھىنانى خراب بەكارھىنانى دىرمان يان كىشەى تەندىروستىەۋە نىە و مكو فرەچالاكى رۇيىنى پەريزادە.

پۆلۈن كۈردنى پەشۋىيەكانى مەزاج :

۱-يەك جەمسەرى:

نەخۇش تەنھا توشى حالەتى خەمۇكى دەبىت و دەگەرپتەو
بارى ئاسايى پاش ماومىيەكى تر خەمۇكىيەگەى بۇدەگەرپتەو.
ئەمەش دەبىت بەدوو جۆرەو:

○ خەمۇكى گەرە:

ئەگەر نەخۇشەكە پىنج يا زياتر لەنىشانەكانى سەرەو
هەبىت.

○ دەسىميا:

جۆرىكى خەمۇكى سوكە و نىشانەكانى دەبىت بەلايەنى كەمەو
بۇ ماوۋى دوو سال بەردەوام بىت و نىشانەكانى ناگاتە ئاستى
خەمۇكى گەرە. رېژە توشبون بەم جۆرە خەمۇكىيە نىكەى(۶%)
و مى دوو ھىندەى نىر توشى ئەم حالەتە دەبىت.

۲-دووجەمسەرى: دەرپت بە سى جۆرەو

○ دووجەمسەرى جۆرى يەكەم:

لەم حالەتەدا مەزاجى نەخۇش لەنىوان شادى و خەمۇكىدا
دەبىت ھەندىكجار توشى خەمۇكى دەبىت و ھەندىكجارى تر توشى
شادى دەبىت ؛ لەنىوانىاندا ماومىيەكىش ئاسايى دەبىت و نىشانەى
نەخۇشى تيا بەدى ناگرپت. رېژە توشبوون (۱%) ە ھەردوو رەگەز
وەك يەك توشدەبن. زۆربەى كات لەسەرەتاي بىستەكانى تەمەندا
نىشانەكان سەرەلەمدەن.



○ دوووجه مسهرى جوړى دووهم:

مەزاجى نەخۇش لەنيوان خەمۆكى و شادىپىهكى كەمدا دەبىت و هەندىكجاريش مەزاجى ئاسايىه، بەو ه جىادەكرىتەو ه لەجوړى پەكەم كەنەخۇش هىچ كاتىك ناگاتە شادى تەواوەتى. رېژە توشبوون (۵،۰٪) دەبىت و رەگەزى مى زياتر توش دەبىت وەك لەنير.

○ سايكلۆسىميا:

مەزاجى نەخۇشەكە لەنيوان خەمۆكىپىهكى كەم و شادىپىهكى كەمدا دەبىت، رېژە توشبوون (۱٪) ە مېنە برېك زياتر لەنير توشى ئەم حالەتە دەبىت.

بەپى پۆلئىن كردنى جىهانى بۆ نەخۇشپىهكان (ICD 10 International Classification for Disease) خەمۆكى دەكرىت بەسى جوړەو (ئاسان و مامناومند و توند) بەپى ژمارەى ئەو نيشانانەى هەيەتى بېگومان لەكەسىكەو بۆ كەسىكى تر دەگۆرېت.

چارەسەر كردن:

۱. بەشكى زۆر لە حالەتەكان دەتوانرېت لەدەرەو ه نەخۇشخانە چارەسەر بكرىت لەرېگەى پيدانى دەرمانى تايبەت بەنەخۇشى خەمۆكى وەكو تۆفرانىل و ئەنەفرانىل يان فلوگستين و سىتالۇپرام..... هتد.

۲. چارەسەر كردنى دەرۋى لەرېگەى چارەسازى دەرۋىپىه وە. بەتايبەتى بۆ خەمۆكى جوړى ئاسان پيويستى بەدەرمان نىه و



دەتوانریت بەم رینگەیه بەتەواوی چارەسەر بکریت ھەروەھا لەخەمۆکی مامناوەندا وا پتویست دەکات ھەردوو جووری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەرونی پێکەو بەکاربھێنریت تاکو ئەنجامیکی باشتەمان دەست بکەوێت. بەلام لەخەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەرونی بریک دواخریت ھەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بەئەنجام بگەیەنریت.

۳. چارەسەرکردنی کۆمەلایەتی لەرینگەیی توپۆزەری کۆمەلایەتیەو. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزداریەکان بەکۆمەلە ھۆکاریکی گرنکی سەرھەڵدانی خەمۆکی دادەنریت بۆیە زۆر گرنکە لەگەڵ بەکارھێنانی دەرمان بۆ ھێورکردنەوێ تاک و زالبوون بەسەر ئەو نیشانانە تاک بێزار دەکەن توپۆزەری کۆمەلایەتی رۆلی خۆی ببینیت لەچارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوێ کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوێ حالەتەکە زیاتر دەکات و ھەندیکجار بەشیوازیکی توندتر خۆی نیشان دەداتەو.

۴. خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە. چارەسەرکردنی بەرپێگاکانی سەرەو لەگەڵ کردنی کاری پتویست بۆ ھەر حالەتیک کەھەیبیت.

۵. بەکارھێنانی تەزووی کارمبا لەژێر بەنجی گشتیدا ؛ ھەفتەیی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو کەسانە کە خەمۆکیەکیان توندە و نیشانەکانی سایکۆسییان ھەیە سوود لەدەرمان وەرناگرن و ھەوڵی

خۆكۆشتن دىمدىن و خواردن ناخۇن. تەزوۋى كارمبا بەيەككە
لەچارمىسەرە گرنگەكان دادەنرئىت و رېژەى كارىگەرى لە (۲۰٪)
زىاترە لەبەكارهينانى دەرمان.

۶. بېگومان بەكارهينانى ھەر رېگا چارمىيەك بەپېى تايبەتمەندى
حالەتكەيە و بەكارهينانى زىاتر لەرېگاچارمىيەك كارىگەر ترە
لەتەنھا رېگايەك.

۷. سەبارەت بەشادى دەرمانى دژە ساىكۆسس بەكاردەھينرئىت
ھەروھەا دەرمانەكانى جېگىرکردنى مەزاج و ھەندىك دەرمان و
رېگاچارەى تر بەپېى پېويستى نەخۆشەكە.

۸. بەكارهينانى دەرمانەكانى جېگىرکردنى مەزاج وەكو
كاربامازىپېين و سۇدىۋم ڧالپرۆيد.

۹. زۆرگرنگە بىزىشك و چارەسازى دەرۋى و كۆمەلايەتى و
كارمەندى تەندروستى لەو باۋمردا بىن كەكارمەكانىيان تەۋاوگەرى
يەكتەرە نەك جېگىرموھى يەكتەر و ھەموويان يەك تىمىن و لەكاتى
چاكبۇنەۋەى نەخۆشدا سەرگەۋتەنە بۆ ھەموان و كاتىك يەككە
لەشېۋە چارەسەرەكان سەرگەۋتوۋ نەبىت كارىگەرى ئاشكرائى لەسەر
شېۋە چارەسەرەكانى تر دەبىت.



ئايىندەي نەخۇش:

خەمۆكى:

ئەگەر چارمەرى گونجاويان بۇ بىرئىت ئەوا (۵۰%) يان لەماوۋى
كەمتر لەسالىكىدا چاك دىمىنەوۋە ئەگەرى سەرھەلەندەوۋە نەخۇشەكە
بەم شىۋازىيە:

۱ - لە (۲۵%) حالەتەكەيان سەرھەلەندەتەوۋە لەماوۋى شەش
مانگدا پاش چاك بونەوۋە.

۲ - لە (۳۰%-۵۰%) حالەتەكەيان سەرھەلەندەتەوۋە لەماوۋى دوو
سالىدا.

۳ - لە (۵۰%-۷۰%) حالەتەكەيان سەرھەلەندەتەوۋە لەماوۋى پىنج
سالىدا.

بەشىۋمىيەكى گشتى ھەتا ماوۋى نىۋان سەرھەلەندەوۋىيەك و
سەرھەلەندەوۋىيەكى تر كەم بىت ئەوا توندى حالەتەكە زياتر دىمىت
و نەخۇشەكە زياتر ئانارام دىمىت.

ھەتاكو حالەتەكە ئاسان بىت و نىشانەكانى سايكۆسىزى لەگەلدا
نەبىت و ماۋمىيەكى كەم بىمىنىتەوۋە ئەوۋە ئايىندەي نەخۇشەكە باشتر
؛ بارى خىزانى و ھاۋگارى ھاۋرپىيانى و ئەندامانى خىزان كارىگەرى
گەۋرەي ھەيە لەسەرچاك بوونەوۋە سەرھەلەندەندەوۋە
نەخۇشەيەكە.

زۆر بەكەمى رودەدات تاكىك تەنھا حالەتى شادى ھەبىت بەلگو
زۆربەي جار خەمۆكى لەگەلدايە ئەگەر تەنھا حالەتى شادىشى



هه بېت هەر به حالته تې پەشيوى مەزاجى دوو جەمسەرى ناودە بريت به به کارهينانى دەرمان له ماومىي کەمتر له (۲) مانگدا چاکدەبنه وه به لام ئەگەرى سەر هەلدانە وهى زۆره و دەبیت چارەسەر به کار بهينيت بۆ ماوهى پتويست، له لايەن پزىشکە وه کاتى راگرتنى دەرمان ديارى دەکريت.

نايا پيغه مېەر (د.خ) ئەم حالته تەى هه بووه؟

۱- گرنگترین نيشانهى شادىبوون بریتیه له خۆ به زلزانين و سوور بوون له سەر بۆ چوونى خۆى و بايه خ نەدان به راى به رانبەر دياره ئەمە پيغه وانەى تەواوى رەفتارەکانى پيغه مېەرە کە هەميشه راويژى به هاوه لىنى کردوو له کاتى ناشتى و شەردا، له کاتى گرافتدا به راويژى يە کيک له هاوسەرەکانى کيشە کە چارەسەر دەکات و له کاتى جەنگدا له سەر بۆ چوونى يە کيک له هاوه لىنى شىواز و شوپنى جەنگە کە دەگۆريت.

۲- ئەوانەى ئەم نەخۆش يەيان هەيه هەلبەز و دابەزى زۆر له ئاخوتن و رەفتارىاندا هەيه و ناتوانن هيج کات دەوروبەر قەناعەت بکەن به قسەکانيان و پاش ماوه يە کى کەم دەوروبەر دەزانن کە قسە و رەفتارەکانى ئەم کەسە جىي باومر نيه به لام پيغه مېەرى ئىسلام کە سەرەتا تەنها خۆى بانگەشەى ئەم نايينەى دەکرد ئىستا زياتر له ملياريک مروق هەيه شوپنکە وتەى ئەم ريبازەيه و ئامادەيه ژيان و سامانى خۆى له پيناويدا ببه خشيت. (به دريژايى ميژوو هەزارمها

كەس ھەبوون بانگەشەى پىغەمبەريان كىردووه بەلام ھەر زوو
 بوچەل بانگەشەكەيان دىركەوتوو شۇنكەوتەيان نەبووه و ئەوانەى
 لە سەنتەر و نەخۇشخانە دىرونەكان كار دىكەن سالانە دىيەھا
 كەس دىبىنن كە ئەم نەخۇشپىيەيان ھەپە و بانگەشەى
 پىغەمبەرايەتى يان تەنانەت خاوپەتى دىكەن بەلام ھەر زوو
 دىوروبەر ھەست بە ناتەواوى قسە و رەفتارەكانيان دىكەن).

۳- ئەوانەى كە ئەم ھالەتەيان ھەپە كۆنترۆلى قسەكانى خۇيان
 پىناكرىت و گىرفتى بىركردنەوميان دىبىت بەلام پىغەمبەرى ئىسلام
 ھەمىشە ھاوسەنگ و قسە راوەن و رەفتار جوان بووه و پىشەنگ
 بووه بۇ ھاوەلانى لە ئارامى و خۇراگرى و سۆز و بەزمى.

۴- بەدىرئىزى مىژوو ھەزارھا كەس نەخۇشى پەشىوى مەزاجى
 دوو جەمسەريان ھەبووه ھەندىكان كەسانى نوسەر و رۆشنىر و
 كەسانى بەناوبانگبوون بەلام لەگەل سەرھەلانى نەخۇشپىيەكەيان
 ئاستى داھىنانيان كەمبۆتەوه و پەيوەندى كۆمەلەپەتى و پىشەپىيەيان
 گىرفتى گەورەى تىكەوتوو و نوسىنەكانيان تەنھا بۇ ماوەپەك بىرى
 كىردووه و زۆرپەيان ھەر لە ماوەى زىانىندا دىوروبەر ھەستيان بە
 نەخۇشپىيەكەى كىردووه، ئەمەسەدوھەشتا پەلە پىچەوانەى مىژووى
 زىانى پىغەمبەر ﴿مەھمەد﴾ ھە ﴿دەخ﴾ كە سەرھەتە كەسىكى
 نەخویندەوارە و پاشان ھىرى خویندن دىبىت پاش تىپەربوونى
 زىاتر لە (۱۴۰۰) سال ژمارەى شۇنكەوتوووان زىاتر دىبىت و سالانە
 دىيەھا شتى نوئى لەقورئاندا دەدۆزىتەوه لە بوارەكانى زانست و
 زمانەوانى.



۵- ژیری و میزووی ژيانی پیغممبەر ﴿د.خ﴾ ھاوسەنگی لە بواری ناخاوتن و پەيوەندى کۆمەلایەتى و پيگەى وەك سەرکردەپەك و ھاوسەریك و ھاوەتیک بۆ كەسانى دەورووبەرى بەلگەى گەورمى و پاپەبلىدى ئەم پیغممبەرمیە.

۶- ئەم بۆچوونە شتیكى تازە نیە لەكاتى خۆیدا قورمیش و ھۆزە عەرمیەكان ھەندىك ناونا تۆرمیان لە پیغممبەر ﴿د.خ﴾ دەنا زۆر كات بە (شیت) وەسفیان دەرد و قورئان لەزیاتر لە ئایەتێكدا باس لەو دەمكات

﴿ما أنت بنعمة ربك بمجنون﴾ (القلم ۲)
تۆ (ئەى محمد) بە نەمەتى پەرورەدگار شیت نیت وەكو نەقامان دەلێن، بەلگە تۆ دلسۆزى مروفايەتیت و رابەر و جاوساغيانیت.
﴿فذکر فما أنت بنعمت ربك بکاهن أو مجنون﴾ (الطور ۲۹)
زیکر بکە چونکە تۆ بەھۆى نازو نەعمەتەکانى پەرورەدگار تەو بەدووریت لەوہى فالجى بیت یان ھۆش و ژیریت لەدەست دابییت.

﴿وما صاحبکم بمجنون﴾ (التکویر ۲۲)
ھاوہلەکەى ئیوہ ژیری لەدەست نەداوہ
﴿وقالوا یا أيها الذي نزل عليه الذكر إنك لمجنون﴾ (الحجر ۶)
ووتیان ئەى ئەوہى (محمد) کە قورئانت بۆ دابەزیوہ تۆ شیتیت (ھۆشت لەدەست داوہ)

﴿قال إن رسولکم الذي أرسل إليکم لمجنون﴾ (الشعراء ۲۷)

فرعون ووتى ئەمۇ پېغەمبەرەى بۇتان نېردراوۋە ژېرى لەدەست داوۋە
 (واتە بېباومرانى پېشوش ھەمان قىسميان بە پېغەمبەرەكانى ترىش ووتوۋە.
 ﴿ويقولن آئنا تاركون آلھتنا لشاعر مجنون﴾ (الصافات ۳۶)
 ووتيان ئېمە ۋاز لە خواگەمان بېنن بۇ شاعىرىكى ھۆش
 لەدەستچوو.

﴿ثم تولوا عنه وقالوا معلم مجنون﴾ (الدخان ۱۴)
 باشان ۋازيا لېھىنا (بشتيان تىكردوو) ووتيان مامۇستايەكى شېتە
 لە كاتىكدا پېشتر پېان دەوت راستگوى جېمتمانە (الصادق
 الامين).

۷- ئەۋانەى ئەم نەخۇشېيەيان ھەيە (پەشىۋى مەزاجى دوو
 جەمسەرى) فرە قسە دەكەن و پارە زۆر سەرف دەكەن بەجۇرىك
 زىانى ئابوورى گەورمىيان بەردەكەۋىت ناتوان ھاوسەنگى دارايى
 خۇيان راگرن، ئەمەش تەۋاۋ پېچەۋانەى رەفتار و رېنمايەكانى
 پېغەمبەرە كەباس لەۋە دەكات زىادەروۋى مەكەن و وشت بەفېرۇ
 مەدەن و رېنمايىمان دەكات بۇ ھاوسەنگى دارايى.

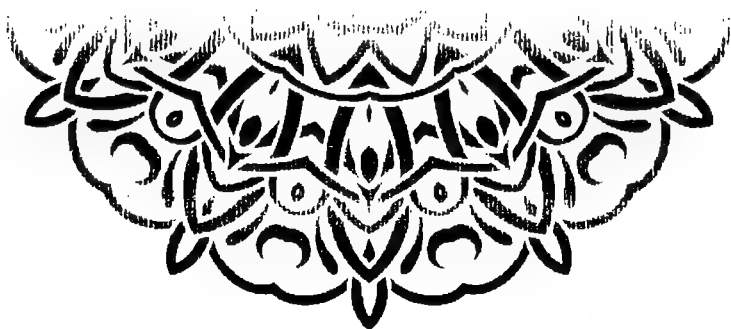
۸- ئەۋانەى ئەم ھالەتەيان ھەيە ناتوان كەسانىكى دادپەرۋەر بن
 زۆركات لە رەفتار و گوھتارىياندا نايەكسانى و نا دادگەرى ھەيە بەلام
 پېغەمبەرى ئىسلام نمونەى كەسى دادگەر بوۋە لە مامەئەى لەگەن
 ھاۋزىن و ھاۋەئىنىدا.

۹- زۆرجار ئەم نەخۇشېيە بەشىۋەى نەۋبەى ناوبەناۋ دىت و
 كەسەكە لەماۋەى تەمەنىدا زىاتر لە جارىك توش دەبىت و دواتر



نیشانەکان دیار نامینیت بۆیە رمفتار و گوشتارەکانی تاک شپرزە و
 ناهاوسەنگی گەورە پێوەدیاری ئەمەش لە ژیانی پێغەمبەردا بووونی
 نیە.

۱۰- بەکورتی ئەوەی بریکێ کەمیش شارمزاپی لە نەخۆشییە
 دەرۆنیەکان هەبێت ناوێریت لە ناومندە زانستیهکاندا ئەم
 پەرۆپاگەندمیە بکات بەلام هەندیک پەنج و کەسانی نەشارمزا هەول
 دەمدن فریوی کەسانی نەشارمزا پێبدەن و وەک توتی هەندیک قسە
 دەئێنەو بەبێ ئەوەی بزانی مانای چیە؟ دانا باوەر ناکەم پزیشکی
 دەرۆنی یان شارمزاپەکی بواری دەرۆنی بوێریت ئەم بانگەشە بکات
 چونکە دەبێت راستەوخۆ گومان لەو بکەیت ئەم کەسە چۆن و لە
 کوێ بروانامە بەدمست هێناوە؟!



پېغه مېهرى ئىسلام ھەوتى خۆكۈشتى داۋە؟

لە ھەرمودمىھەكدا لە ئىمامى بوخارى دىگىرىتەۋە كە بەكورتى باس لەۋە دەكات پاش ئەۋەدى سىروش بۇ پېغە مېھەر ﴿د.خ﴾ دىت بۇ ماۋىيەك سىروشى بۇ نايەت و پېغە مېھەر ﴿د.خ﴾ خەمبار دەبىت و زىاتر لە جارىك دەچىتە لوتكەى بەرزى چىا بۇ ئەۋەدى خۆى بخاتە خوارى بەلام جىرمىل پىى دەئىت خەمبار مەبە تۇ بەراستى پېغە مېھرىت بۆيە پەشىمان دەبىتەۋە لە خۆكۈشتى. دەقى ھەرمودمەكە بە ھەرمىي ئەمەيە.

روى البخاري في الحديث رقم ٦٥٨١ " من طريق عبد الرزاق قال: حدثنا معمر قال الزهري: فأخبرني عروة عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: أول ما بدئ به رسول الله صلى الله عليه وسلم من الوحي الرؤيا الصادقة في النوم، فكان لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح، فكان يأتي حراء فيتحنث فيه، وهو التعبد الليالي ذوات العدد، ويزود لذلك ثم يرجع إلى خديجة فتزوده لثلثها، حتى فجئه الحق وهو في غار حراء، فجاءه الملك فيه فقال: اقرأ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثانية حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: اقرأ، فقلت: ما أنا بقارئ، فأخذني فغطني الثالثة حتى بلغ مني الجهد، ثم أرسلني فقال: { اقرأ باسم ربك الذي خلق - حتى بلغ - علم الإنسان ما لم يعلم } . فرجع بها ترجف بوادره، حتى دخل على خديجة فقال: (زملوني زملوني). فزملوه



حتى ذهب عنه الروح. الحديث قال الزهري في آخره من غير سند: ﴿ وفتر الوحي فترة حتى حزن النبي صلى الله عليه وسلم، فيما بلغنا، حزنا غدا منه مرارا كي يتردى من رؤوس شواهق الجبال، فكلما أوفى بذروة جبل لكي يلقي منه نفسه تبدى له جبريل فقال: يا محمد، إنك رسول الله حقاً. فيسكن لذلك جأشه وتقر نفسه ف يرجع، فإذا طالت عليه فترة الوحي غدا لمثل ذلك، فإذا أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فقال له مثل ذلك".

بؤ وهلامى ئەم فەرموودمىه دەبیّت ئەم راستیانە بڵێین:

۱- مەرج نیه هەر فەرموودمىهك له پەرتوکهكەى ئىمامى بوخارىدا هەبێت له سەدا سەد راست بێت چونکە جگە له قورئان هەموو کتیبىكى تر ئەگەرى کەموکورتى هەیه و ئەگەرى دەستکاری کردنى هەیه.

۲- مەرج نیه هەر فەرموودمىهك له کتیبى ئىمامى بوخارىدا هەبێت مانای وایه ئەو بەراستى زانیبێت بەئگو هەندێک فەرموودەى گێراوەتەوه کە سەنەدەكەى پچرانى تیايه. بۆیه ئەو فەرمودانەى سەنەدیان هەیه بەراست و دروست دادەنرێت و ئەوانەى سەنەدیان نیه یان پچران له سەنەدیاندا هەیه رەنگە راست بن رەنگە لاواز ئەمەش یەكێکە لەو فەرموودە لاوازانە، چونکە پێچەوانەى هەندێک فەرموودە و نایەتى قورئانیه.

۳- هەمان فەرموودە ئىمامى مسلىم گێراویەتەوه (۴۲۲) بەلام بەبێ زیادەكەى (ئىمام زوهرى) له باس له خۆکوشتن دمكات. چونکە ئەو بەشەى زوهرى هیچ سەنەدێكى نیه.

۴- باشه بۇ جېرئىل تەنھا لەو كاتەدا دەرمدەگە وئىت كە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ ھەولۇ خۆكۈشتىن دەدات ئەى بۇ پېشتىر ئايەت كاتىك بىرۆكەگەى بۇ دىت ئاىا ئەوۈ باشتىر و شىاوتر نىە بۇ پىگەى پىغەمبەر.

۵- باشە ئەوۈ جارئىك ئەمە رويدا بۇ جەندبارە بىتەوۈ ئاىا پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ متمانەى بە جېرئىل نەبووۈ بۆيە پىوۈستى كر دووۈ ھەموو جارئىك جېرئىل ئەم ووتانەى بۇ دووبارە بىكاتەوۈ تا ھىور بىتەوۈ.

۶ بۇ دەبىت ھەموو جارئىك جېرئىل چاومرئ بىكات تا خۆشەوۈست بىچىتە سەر چىاكە پاشان پىى بلى نەگەى تۇ پېغەمبەرەيت باشتىر نەبوو لەمالئەوۈ يان لە رىگا پىى بوتايە بەتايبەتى قورئان بۇ ئەوۈ دانەبەزىوۈ كە پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ توشى ماندوۈتتى و شەكەتى بىكات. "طه": ﴿مَا أُنْزِلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِنَشَقِيَ﴾.

۷- ئەو زىادەيەى لە فەرمودەگەيا ھەيە قسەى (عائشە) نىە بەلگو قسەى (الزوهرى) خۆيەتى بەراى ھەريەك لە (ابن حجر، ابوسامە المقدسى)

۸- ئەم فەرمودەيە پىچەوانەى ئەم فەرمودەيەى ترە كە راستىر و دروستىرە

روى الطيالسي ح ۱۶۸۸ و ح ۱۶۹۳، وأحمد بن حنبل ح ۱۴۵۲۳ والبخاري ح ۴ و ح ۴۶۴۱، وموسليم ح ۴۲۶، والترمذي ح ۳۳۲۵ وغيرهم "



عن سيدنا جابر بن عبد الله أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: فتر الوحي عني فترة، فبينما أنا أمشي، سمعت صوتاً من السماء، فرفعت بصري قبل السماء، فإذا الملك الذي جاءني بحراء الآن قاعد على كرسي بين السماء والأرض، فجئنت منه فرقا حتى هويت إلى الأرض، فجئت أهلي فقلت: زملوني زملوني زملوني، فزملوني، فأنزل الله عز وجل: {يا أيها المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر}.

جابرى كورى عبدالله دمفهرمويت گويم له پيغهمبهر ﴿د.خ﴾
 بوو دميفهرموو بۆ ماوميهك وه حيم بۆنمهات، كاتيك بمرئدا
 دمرويشتم گويم له دهنكيك بوو له ناسمان، چاوم بمرزكردموه بۆ
 ناسمان، نمو فريشتميهى له ئهشكهوتى حراو هات بۆ لام بينيم
 دانيشتوه لىسمر كورسيهك له نيوان زموى و ناسمان، لىي ترسام تا
 ئاستى كموتن بىسمر زمويدا، هاتمهوه بۆ لاي مالموه پيى وتن؛
 دامپوشن دامپوشن دامپوشن، خواى ئهم ئايهتهى دابهمزاندا {يا أيها
 المدثر قم فأنذر وربك فكبر وثيابك فطهر والرجز فاهجر}
 لهم فمرمودميه

- باس له خه مۆكى و بىرى خۆكوژى ناكات.
- جبرئيل ئاخاوتن له گهال پيغهمبهر ﴿د.خ﴾ ناكات بۆ ئهوهى
 دوو باره پيى بلآيتهوه تۆ پيغهمبهرىت تهنه خۆى نيشان دمдат.
- پيغهمبهر ﴿د.خ﴾ به بينينى جبرئيل دمترسييت توشى
 لهرزين دمبييت نهك بۆ دلنيايى و نارامى بييت و بلآيت خۆت
 مهكوژه.

• ماوهی نههاتنه خوارموهی سرورش پهکجار بووه نهک چهند جارېک.

۹- نیمامی ﴿الزهري﴾ خوی نهم فهرمودمیه روایمت دمکات جارېکی تر بهی نهموی باسی خوکوشتنی تیادابیت تمها باس له بیتاهمتی دمکات و دهلیت پیغمبر ﴿د.خ﴾ بؤ بینینی جبرئیل دهجووه سمر چیاکه.

" أخرج الإمام عبد الرزاق في التفسير ۳/۲۶۰ عن معمر عن الزهري في قوله تعالى: ﴿يا أيها المدثر﴾ قال: فتر الوحي عن النبي صلى الله عليه وسلم فترة، وقال: كان أول شيء أنزل عليه: ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق﴾ حتى بلغ: ﴿ما لم يعلم﴾ فلما فتر عنه الوحي، حزن حزنا، حتى جعل يغدو مرارا إلى رؤوس شواهد الجبال ليتبين خلفها، وكلما أوفى بذروة جبل تبدى له جبريل فيقول: إنك لنبي حقا، فيسكن لذلك جأشه، وترجع إليه نفسه "

۱۰- پجرائی سمنهدی فهرمودمکه لهنیوان الزهري و پیغمبرمردا وهک دمزانین (الزوهري) له تابعین بووه نهک له هاوهلین بویه دمبیت کهسانیک همبن له روایتمکهدا که نین. نهک راستهوخو لهنیوان الزوهري و پیغمبرم.

۱۱- زیاتر له نوسمر و بیرمهندیک نهم فهرمودمیه به لاواز ناوبردووه گرنګترینیان

• الدكتور أكرم ضياء العمري في كتاب "السيرة النبوية الصحيحة" ۱/۱۲۶، ضعفها بالإرسال ومناقضة العصمة. الشيخ الالباني



• الدكتور عبد الرحمن دمشقية في أحاديث يحتج بها الشيعة ٨٦/١،

واعتمد على الألباني.

• الدكتور علي الشحود في "المفصل في شرح آية لا إكراه في

الدين" ٢٦٦/٢، ردها بضعف السند، واستحالة صدورها عن المعصوم.

• الدكتور أبو شهبه في "السيرة النبوية على ضوء القرآن

والسنة" ٢٦٥/١.

١٢- دياره پيغه مبهران با شتريني بونه وهران له سهر زهوى و

به دوورن له كه موکورتي ريفتارى، پاراستنى شهرى بؤ پيغه مبهران

بريتيه له پاراستنيان له تاوان و سهر پيچى و گوناھ و شته

حرامه كان، دياره ههولى خوگوشتن و بيرى خوگوزى كاريكى نه شيواو

و خراپه و له شهر عدا نه هى ليكراوه ﴿ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان

بكم رحيمًا﴾ (النساء ٢٩)

١٣- له قورئاندا خواى به خشنده دمه رمويت نه وان ه خواى

رينموني كردون نيومش چاو له وان بكهـ ﴿اولئك الذين هدى الله

فبيدها هم افتده﴾ (الانعام ٩٠) كه وات ه كه ريت مروف له كاتى بيزاريدا

ههولى خوگوزى بدات خو ئيمه جبرئيل نايمه پيمان بلتيت خو تان

مه كوژن!

١٤- له قورئاندا له نايمه تى (٤) سورمتى (القلم) خواى به خشنده

و مسفى پيغه مبهـ ﴿د.خ﴾ دهكات به وهى خاومن ريفتارى بهرز و

بالايه ﴿وانك لعلى خلق عظيم﴾ نيت چؤن خوگوشتن له گهل خاومن

ريفتارى بهرزو بالادا په كده گرپته وه.

۱۵- ئىيۈە لە پېغەمبەرى خواۋە پېشەنگىكى باشتان ھەيە، ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (الاحزاب ۲۱) عائشەى خىزانى لە ۋەسفى
رەفتارەكانى پېغەمبەردا دەفەرموئەت (لەقد كان خلقه القران)
(موسليم و بوخارى) رەفتارەكانى ۋەك قورئان وابون. جا چۆن
دەكرەت باشتەين پېشەنگ و سەرمەشقى ئىمە و ھەلگىرى قورئان
لەكاتى بىزى و دلتەنگىدا ھەولئى خۆكۈشتەن بدات نەك جارەك
بەلكو زياتر لە جارەك.

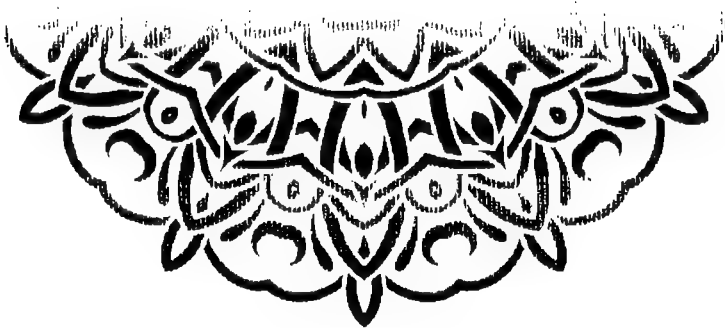
۱۶- پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ لە فەرمودەيەكدا دەفەرموئەت "انما
بعت لاتم مكارم الاخلاق" (موسليم و ئەحمەد) بۆ ئەۋە نىردراوم
كە تەۋاۋەكەرى رەفتارە جوانەكان بەم ديارە خۆكۈشتەن و ھەولئەن بۆ
خۆكۈزى يەكەك نىە لەرەفتارە جوانەكان.

۱۷- ئەم فەرمودەيە بە گەلەك شىۋاز گىرانەۋەى ھەيە سەرجەم
گىرانەۋەكان گىرەتيان ھەيە لەۋەى لاۋازن و كەسانەك لە
گىرانەۋەكەيدا ھەيە جىيە متمانەنين و گىرەتى بىرەۋەريان ھەيە. بۆ
نەۋنە لەرىي (مەھمەد بن عەمر - ۋاۋەدى) گىرەدراۋەتەۋە كە
فەرمودەكانى ۋەرنەگىرەت بە بۆچۈۋنى ئىمام بوخارى و ابن حەجر.

۱۸- لەكۇتادا ئەم فەرمودەيە لەلەيەن سى ھاۋەلەۋە
گىرەدراۋەتەۋە (عقىل كورى خالىد - يونسى كورى يەزىد
ۋەلئەيلى) لە عروە لە عائشەۋە كە ئىمامى (بوخارى و موسليم) لە
كتىبەكەياندا دايان ناۋە باسى خۆكۈشتەن تيا نىە تەنھا بەشى



یەكەمی فەرمودەكەیه، ھاوێلی سێیەم (معمر كوری راشد) لە عروە
 لە عائشەووە باس لەم زیادەییە دەكات و ئەو برە زیادەییەش نادریتە
 پان عائشە بەلكو بەشێكە لە ووتەكانی (الزوهري) دیارە زوهریش لە
 شوێنكەوتوانە (تابعين) واتە خۆی پێغەمبەری نەدیوووە دەڵێ پێمان
 گەشت بەلام نالیت كی پێی ووتووە (نایا ئەو كەسە كێیە؟ جێی
 متمانەبە یان نا) بۆیە بەو شیوازە كار بەو بەشە ی فەرمودەكە
 ناكړیت چونكە سەرچاوەكە ی دیار نیە و پێچەوانە ی هەندێك
 فەرموودە و ئایەتی قورئانە و دابەزاننە لە پلە و پایە ی پێغەمبەر.



به شى چوارهم

كه سايه تى پيغمبر له رووى ره فتار و گوفتاريه وه
پيغمبر له ووتى هه نديك نوسهر و روناكبيره وه

كه سایه تی پیغه مبهەر له رووی رهفتار و گوشتارهوه

گومانی تیدا نیه سهرجه م پیغه مبههران خاومنی سیفته تی جوان و بالان، لیږه وام به باش زانی هه نندیک له سیما دیاره کانی رهفتاری پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ باس بکه م که ههر که سیک به وویژدانه وه برونیتیه بهرزی و پیرۆزی نهم رهفتارانیه تیدمگات نهم پیغه مبهەر ﴿د.خ﴾ خاومن چ که سایه تیه کی بهرز و هاوسهنگ و بیۆینه بووه.

۱- دادگه‌ری له بریاردا:

"جاء رجل الى النبي يتقاضاه بعيرا فاغلط له في القول، فهم به اصحابه فقال النبي دعوه فان لصاحب الحق مقالا، فقالوا: يا رسول الله: لانجد الا سنا هو خير من سنه فقال اعطوه، فقال الرجل: أوفيتني أوفاك الله، فقال ان خير عباد الله أحسنهم قضاء". (بوخاري، موسليم، أحمد)

واته پیاویک هات بو لای پیغه مبه‌ری خوا داوای حه‌فی ووشتریکێ لیدمکرد، به‌فسه‌ی ره‌ق و ناخۆش، هاوه‌لێنی وویستیان په‌لاری بده‌ن، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی وازی لی‌بینن، خاومن هه‌ق مافی خۆیه‌تی فسه‌ بکات، ووتیان، هیج ووشتریکمان دمست ناکه‌وێت له‌وه‌ی خۆی باشتر نه‌بی‌ت، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی بیده‌نی. پیاومه‌که‌ ووتی به‌وه‌فا بووی به‌رانبه‌رم خوا به‌فابێت بۆت، پیغه مبه‌ر ﴿د.خ﴾ فه‌رمووی: چاکترینی به‌نده‌مکانی خوا نه‌وانه‌ن به‌چاکی دادگه‌ری دمکه‌ن.

۲- دونه نه ویستی:

- هیچ کات خانه وادهی پیغه مېر «د.خ» سى روژ تیر خواردن نه بووه هه تا نه و کاته ی وفاتى کرد " ما أشبع ال محمد من طعام ثلاثة أيام حتى قبض " (بوخاري و موسليم و احمد)
- عائشه (رمزى خواى) ليبييت دميغه رموو پیغه مېر «د.خ» وفاتى کرد و تیری نه خوارد له نانى جو " خرج النبي من الدنيا ولم يشبع خبز الشعير " (بوخاري).
- خانه وادهى محمد له روژيکدا دوو جار نه نيان نه خواردووه نه گهر دانه يه کيان خورما نه بوبيت " ما اكل ال محمد اكلتين في اليوم الا احدهما تمر " (بوخاري و موسليم).
- عائشه ده ليت: ئيمه ته ماشاى سه رمتاى مانگمان دمکرد سى جار له دوو مانگدا، له ماله کاني پیغه مېر «د.خ» ناگر نه کراوه ته وه، عهروه ووتى: ئه ی چؤن ده ژيان، ووتى: هه ردوو رمشه که، خورما و ئاو. " انا لننظر الى الهلال ثلاثة اهله في شهرين وما أوقدت في ابيات رسول الله نار، فقال عروة: ما كان يقیتکم؟ قالت الاسودان، التمر و الماعط (البخاري و المسلم و الترمذي)
- له عائشه وه (رمزى خواى) ليبييت جيگه ی پیغه مېر «د.خ» له پيسته ی خوشکراو بوو ناوه خونه که شى ريشال بوو " کان فراش رسول الله من أدم وحشوه ليف " (بوخاري و موسليم و نه بوداود و ترمزى و نه حمد).



• له کاتی دوعا کردندا دمیفهرموو "اللهم اجعل رزق ال محمد قوتا" (بوخاري و مسلم) واته خوايه رزقی خانهوادهی محمد نهومنده بېت که پئی بژين.

• له عائشهی خيزانيه وه باس له وه دمکات که ژنيکی نه نصار هاته لای و بينی پيخه مېر ﴿د.خ﴾ بریتيه له عه بایه کی نه ستور و چووموه بؤ ماله وه فهرشيکی بؤ هي نام له خوری، کاتيک پيغه مېر ﴿د.خ﴾ ووتی: نه مه چيه؟ پيم ووت: فلانه ژنی نه نصار بؤی هي ناوم، ووتی: بيگيرموه به لام من پيم جوان بوو له ماله که م بېت بؤيه نه مگيرايه وه هه تا سيچار پئی ووتم، پاشان ووتی: (نهی عائشه بيگيرموه به خوا نه گهر بمه وېت خوا جيايه کم له نالتون و زيو دمداتی ووتی: نه و کات منيش گيرامه وه.

طعن زهده يروي الإمام أحمد عن عائشة رضي الله عنه قالت: دخلت على امرأة من الأنصار فرأت فراش النبي صلى الله عليه وسلم عباءة مثنية فرجعت إلى منزلها فبعثت إلى بفراش حشوه الصوف فدخل على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال (ما هذا؟) فقلت فلانة الأنصارية دخلت على فرأت فراشك فبعثت إلى بهذا فقال (رديه) قالت فلم أردہ وأعجبني أن يكون في بيتي حتى قال ذلك ثلاث مرات ثم قال (يا عائشة رديه فوالله لو شئت لأجرى الله معي جبال الذهب والفضة) قالت: فرددته". (أحمد)

۳- مامناوهندی له کار و عبادهدتدا:

• چه ند که سيک له هاوہ لئنی پيغه مېر ﴿د.خ﴾ هاتنه مائی خيزانه کانی پيغه مېر ﴿د.خ﴾ بؤ نه وهی هه والی چوئي تي عبادمتی

بزانن کاتیک بۆيان باسکرا ووتيان ئيمه لهکويى پيغه مېهرين، که خوا له گوناهاههکانى پيستر و دواترى خووش يووه، بۆيه بريارياندا يهکيکيان ووتى من هه مېشه شهونويژى دمکهه ئهوى تريان ووتى من رۆژوى بهردموام دمگرم، ئهوى تريان ووتى من ههرگيز ژن ناهيئم، کاتیک ههواڤ گهستهوه لای پيغه مېهر ﴿د.خ﴾ ووتى ئيوه ئه مانه تان ووتوه، به خوا من له هه مووتان زياتر له خوا دمترسم و خو پاريزى له سهريچى کردنى هه مانهکانى دمکهه به لام بهرۆزو دېم و خواردنيش دهخۆم، نوێژ دمکهه و پشوش دهم، ژنيش ماره دمکهه ئهوى له سوننهتى من لابات له من نيه.

"جاء ثلاث رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: أين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبداً، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) (بخارى ومسلم نسائي و نه حمهه).

• پيغه مېهر ﴿د.خ﴾ ديمه مرموو لهو کارانه بکهه گه له توانا تاندايه چونهکه خوا بيزار و بيتاقت ناييت هه تاكو ئيوه بيتاقت و بيزار نهبن، خو شهويسترين کاريش لای بهروردگار



ئەومىيە كە خاۋىنەكەى لەسەرى بەردەموام دەبىت ھەرچەندە كەمىش
بىت "خذوا من الاعمال ما تطيقون فان الله لا يمل حتى تملوا وأحب
العمل الى الله ما داوم عليه صاحبو وان قل" (بوخارى و مسلم و
ئەبۇاود و نسائي)

۴- رەحمەتى بەرانبەر بە سەرچەم بونەوهران:

● بەرانبەر بېباوهران:

- ووتيان ئەى پېغەمبەرى خوا، دوعا لەوانە بكە كەھاوبەشى بۇ
خوا پەيدادەكەن كە لەناويان بەرىت، فەرمووى من بۇ نەفەرت
لەكردن نەنەردەراوم، بەلكو بۇ رەحمەتكردن نەردەراوم. " قيل يا
رسول الله ادع علي المشركين، قال: اني لم ابعثلعلانا وانل بعثت رحمة"
(موسليم).

- بىنرا لە ھەندىك شەرو جەنگدا ئافەرت كۆزراو، بۇيە
پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ قەدەغەى كرد كە ئافەرت و منداڤ بكوژرەت.
"وجدت امرأة مقتولة في بعض مغازى رسول الله صلى الله عليه وسلم
عن قتل النساء و الصبيان". (بوخارى)

- كاتىك قەومەكەى ئازارى دەدەن و لەشار دەرىدەكەن فەرىشتەى
جياكان پېى دەلەت ئەگەر ئەتەوئ ھەدوو جىاى مەككە دېنمەو
يەك و سزايان دەدەم بەلام پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرمووت ئومەد
دەخووزم لەخوای بەخشندە لە نەومكانيان كەسانىك بېنەتە دۇنياو
خوا بپەرسەن و ھاوبەشى بۇ پەيدا نەكەن.

• بۆ موسولمانان:

- پېغەمبەرى ئىسلام لە فەرمودەيەكدا دەفەرموئەت من لە
هەموو ئيماندارمەكانەوه زياتر نزيكم لە ئەفسيانەوه، هەر كەسێك
مردو قەرزدار بوو هيجى لەدوا بەجى نەمايوو ئيمە قەرزەكەى
دەمەينهوه، ئەومشى مال و سامان بەجى دپلەت دواى مردنى دەيەتە
هەمىراگەركانى. "أنا أولى بالمؤمنين من أنفسهم، فمن مات وعليه
دين ولم يترك وفاء فعلينا قضاؤه، ومن ترك مالا فهو لورثته"
(الترمذى)

ئەوهى رەحم بە خەلكى نەكەت خواى بالا دەست رەحمى
پېناگەت. "من لا يرحم الناس لا يرحمه الله عزوجل" (بوخارى
و مسليهم و احمد)

• بۆ مندالان و پيرەكان:

لەئەنەسى كورى مالىكەوه پياوئەكى بەتەمەن ويستى پېغەمبەر
﴿د.خ﴾ بېيەنەت بەلام دەورو بەرەكەى بەناسانى رێگەيان ئەدا
(رێگەيان بۆ نەكردمەوه) پېغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموى: لە ئيمە نيه
هەر كەسێك بەزمى بە بچوگەكاندا نەيەتەوهو ريزلە گەورەكان
نەگريەت. "جاء شيخ يريد النبي فأيطا القوم عنه أن يسعوا لة
فقال النبي: ليس منا من لم يرحم صغيرنا، ويوقر كبيرنا"
(الترمذى و صححه الالبانى).



• بۆ مېينه:

هېچ يەككە نېھ سى كچى ھەبىت يان سى خوشكى ھەبىت، يان
دوو خوشكى ھەبىت يان دوو كچى ھەبىت بەچاكى و بەفرمانى خوا
رفتاريان لەگەڵ بكات ئيلا دەجىتە بەهەشتەوه. لاىكون لأحد ثلاث
بنات أو ثلاث أخوات أو بنتان أو أختان فيتقي الله فيهن ويحسن
اليهن الا دخل الجنة" (ابوداود و الترمذي).

• بۆ ھەتيوان (نازداران):

سەرپەرشتارى ھەتيو من و ئەو وەكو ئەو دوو پەنجەمەين لە
بەھەشت (پەنجەى شايمتمان و ناومند) " كافل اليتيم له او اغيره
أنا وهو كهاتين في الجنة" (البخاري و مسلم).
پياويك سكالاي دەرھى خۆى دىكرد لاى پېغەمبەر ﷺ پى
ووت دەست بەسەر ھەتيودا بېئە خواردنى ھەزار بەدە. " عن ابي
هريرة أن رجلا شكّا الى رسول الله قسوة قلبه فقال له: امسح رأس
اليتيم و أطعم المسكين " (أحمد و صحيحه الالباني).
• بۆ بېومەژن و ھەزار:

ئەمەى ھەولئى خزمەتى بېومەژن و ھەزار دەدات وەكو تېكۆشەر
وايە لەپيناو سەرخستنى رېبازى خوا، وەكو كەسيك وايە شەونوژ
بكات و نەخەويت، بەرۆزوبىت و بەربانگ نەكاتەوه. "الساعي على
الارملة والمسكين كالمجاهد في سبيل الله، وكالقائم لايفتر، والصائم
لايفطر" (البخاري و مسلم).

• بۇ ئازەل و گيانداران:

- خۇاى بەخشندە لە ئاھرمەتلىكى داۋىن پەيس خوش بوو كاتىك
بىنى سەگىك لاي بىرىك خەرىكە تېنۋىتى دىكوۋىت، پىلاومەكى
داكەندو بە لەچكەكەى شۆرى كىردمە ئاۋى دەرھىنا بۇ سەگەكە
"غفر لامرأة مومسة مرت بكلب على رأس ركي كاد يقتله العطش،
فترعت خفها فأوثقتة بخمارها فترعت له من الماء فغفر لها بذلك"
(بوخاري).

هيج موسمانىك نىە كەدارو درەختىك يان كشتوكالىك
بروئىت، كە بالئندە يان مروۇف يان ئازەل لىى بخوات ئىللا بەھۆپەوہ
چاكەى بۇ دىنوسرىت. "ما من مسلم يغرسا أو زرعاً فيأكل منه طير
أو إنسان أو بهيمة إلا كان له به صدقة" (بوخاري و موسليم).

- لەكاتى سەربىرى ئازەلدا فرمانمان پىدەمكات كە چەقۇكان
تىزىن و سەربىرنەكەى ئاسان بىت و بەئازار نەبىت. "ليجداحكم
شفرته و ليرح ذبيحته" (مسلم و النسائي و الترمذي و ابوداود).

- ھەروھە دەئىت ھەركەسىك بالئندەيەك بكوۋىت بەبى حەقى
خۆى كە خواردىنەتى خۇاى بالا دەست لە قىيامەت پەرسىارى لىدەمكات
لەسەر ئەو كارە.

- پېغەمبەرى خوا گوئىدىزىكى بىنى ناۋچەوانى داخكرايوو بە
ئاسن نەفرەتى كىرد لەۋەى ئەو كارەى كىردوۋە.

"ان النبي مر على حمار قد وسم في وجهه فقال: لعن الله الذي
وسمه" (موسليم احمد و ابوداود).



● پیغهمبهری ئیسلام ههمیشه وهك كه سیکی ئاسایی دلتەنگ

بووه و گریاوه،

ئهو کاتانهی که تیاییدا گریاوه:

۱- کاتی مردنی ئیبراهیمی کوری که فهرمووی (چاومکان فرمیسک دمرژن و دل تەنگ دەبیّت بەلّان تەنها شتیک دەلین که خوا لئی رازی بیّت ئیمە بەکوچکردنت ئەی ئیبراهیم دلتەنگین) "تدمع العین و یحزن القلب ولا نقول إلا ما یرضی ربنا وانا بفراقک یا إبراهیم لحزونون" (البخاري و مسلم و ابوداود)

۲- کاتیک گوپیستی قورئان دەبوو بەتایبەتی کاتیک ابن مسعود دەخویندەوه و گەیشتە ئایەتی "فکیف إذا جننا من کل أمة بشهید وجننا بك علی هؤلاء شهيدا" (النساء ۴۱) بینی چاومکانی بە لێشاو فرمیسک دمرژن. (بوخاری و مسلم).

۳- لەکاتی ومفاتی یەکیک لە کچەکانی (ام کلثوم) که چاومکانی فرمیسکی لێدەهات "شهدنا بنتا للنبي قال: ورسول الله جالس علی قبر، فرایت عینیە تدمعان" (بوخاری و ئەحمەد).

۴- لەکاتی ومفاتی هاوەلێندا: لەکاتی مردنی عوسمانی کوری مزعون "أن النبي قبل عثمان بن مظعون وهو ميت وهو يبکی، أو قال عیناه تذرفان" (الترمذي و أبوداود و ابن ماجه و احمد).

۵- لەکاتی شەهیدبوونی زەید و جعفر و کوری رواحه لە جەنگی موئتە "أن النبي نعی زیدا و جعفرًا للناس قبل أن یاتیهم خبرهم،

فقال: أخذ الراية زيد فأصيب، ثم أخذ جعفر فأصيب، ثم أخذ ابن رواحة فأصيب، عينا تذر فان، حتى أخذ الراية سيف من سيوف الله حتى فتح عليهم" (بوخارى و نه حمد).

• نه رم و نيانى پيغه مبر:

- پياويكى دمه ته كى عمر مې هاته لای پيغه مبر ﴿د.خ﴾ و پي ووت: نيوه مندا له كانتان ماچ ده كمن و ني مه ماچيان ناكه مين، پيغه مبر ﴿د.خ﴾ پي ووت من چيت بو بكه م كه خوا سوژ و به زمي له دلت هه لگرت بېت.

"جاء اعرابي الى النبي فقال: تقبلون صبيانكم فما نقبلهم، فقال النبي أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة" (فتح الباري ابن حجر).

له نوسامه كورى زيد دميغه موو پيغه مبر ﴿د.خ﴾ منى له سمر رانيكى دادنا و حه سه نى كورى عه ليش له سمر رانه كه ي ترى و دميغه رموو خوايه من نه مانهم خوژ دمويت توژ خوژت بوين. "عن اسامة بن زيد كان رسول الله يأخذني فيقعدني علي فخذه ويقعد الحسن بن علي على فخذه الآخر ثم يضمهما ثم يقول: اللهم اني احبهما فأحبهما". (البخاري و احمد).

له كاتي نويز گردندا نومامه كچي زمينه بي دمگرده باومش و كاتيک ده چوووه سوجدموه دايدمناو پاشان له هه لسانه ومدا دمى گردموه باومشى " أن رسول الله كان يصلي وهو حامل أمانة بنت زينب، بنت



رسول الله بنت أبي وقاص، فاذا سجد وضعها واذا قام حملها". (بخاری و موسلیم و ئەبودا و ئەحمەد).

پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ دمه رموت من دهچمه نوێژ، دهمه ویت درێژە بدهم بەلام که گویم له گریان مندا لیک دهمیت کورتی دمه مه وه نهک دایکه که ی توشی نارەحه تی بکه م " انی لأقوم فی الصلاة أريد أن أطول فيها فاسمع بکاء الصبي، فاتجوز فی صلاتی کراهية أن أشق علی أمه " (البخاری و أحمد و النسائي و أبوداود).

له عائشە دایکی ئیماندا نه وه هیچ کات پێغه مېهر ﴿د.خ﴾ به دهستی له خزمهتکار یان ژنی نه داوه له هیچ شتیکی نه داوه مه گهر له کاتی جیهاد له رێی خودادا، هه ر کات سه ربژێر بکرایه له نیوان دوو شت ناسانه که ی هه لده بژارد، هه ر کات گونا ه بوایه دوورترین که س بوو له گونا ه، هیچ کات تۆله ی نه دمه کرده وه له بهر نه فسی خۆی مه گهر سنورمکانی خوا به مزاندرا یه له و کاته دا تۆله ی بۆ خوا دمه کرده وه. " ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم بيده خادما له قط ولا امرأة ولا ضرب بيده شيئا إلا أن يجاهد في سبيل الله ولا خير بين شيئين قط إلا كان أحبهما إليه أيسرهما حتى يكون إثمًا فإذا كان إثمًا كان أبعد الناس من الإثم ولا انتقم لنفسه من شيء يؤتى إليه حتى تنتهك حرمة الله فيكون هو ينتقم لله ". (أحمد)

- نمونه ی نه رم و نیانی له یاریکردنی له گه ل مندا ل و سلا و لیکردنیان و پیدانی خواردن پێیان و دهست هێنان به سه ر هه ژار و بێبا وکاندا هاوشیوه ی نه بووه و سه رجه م به لگه ئایینی هکان نه و راستیا نه ده خه نه روو.

• خورموشتی بهرز و جوان:

پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ دمفهرمویت کاملترینی ئیمانی بروادار
باشترینیانه له خورموشتا "أكمل المؤمنين ايمانا أحسنهم خلقا"
(الترمذي و أحمد و أبوداود).

- لهفهرمودمیهکی تر دا دمفهرمویت، چوار شت ههیه نهگهر
ههتبوو خهفمت بۆ دنیا مهخۆ لهوهی له دهستت چوو، پاراستنی
راسپارده، راستگویی له قسه، جوانی خورموشت، داوین پاکی "أربع
أد كن فيك فما عليك ما فاتك من الدنيا: حفظ أمانة، وصدق
حديث، وحسن خليقة، وعفة في طعمة" (أحمد)

باومردار به جوانی خورموشتی دمگاته پلهی رۆژموانی و
ههتساوه بۆ نوێژ "ان المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم"
"أبودا و أحمد).

- خوی بهخشنه له سورمتی (القلم) ئایهتی (٤) و مسفی
پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ دمگات به خاوم خورموشتی بهرز و بالآ ﴿وانك
على خلق عظيم﴾. پیغهمبهریش باس لهوه دمگات که نیردراوه بۆ
تهواکردنی خورموشته پهسهندمکان "انما بعثت لأتمم مكارم
الأخلاق" (أحمد) و له عائشهیان پرسى سهبارت به خورموشتی
پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ فهرمووی خورموشتی پیغهمبهر ﴿د.خ﴾ وهك
قورئان وابوو "فان خلق نبيكم كان القران" (مسلم، أبوداود).

- بههوی رمفتار و گوفتاره جوانهکانیهوه له رۆژگارێکدا تهنها
خۆی نهه پهپامهی پێگهیشته بهلام نهمرۆ زیاترله يهك مليار



موسولمان ھەيھە. بەرادەمىيەك باومرداران شەھىداى خورموشته
 جوانەكانى دمبوون يەككىيان دەئەيت ﴿خوايه گيان رحم به من و
 محمد بکه و به گەسى تر مەکه﴾ (بوخارى و موسليم) يەككى تر
 دەئەيت (باوک و دايکم به قوربانى بئەيت هيچ مامۆستايەکم نەديوه،
 نەپئش ئەم نەدواى ئەم گەنەومندە به چاکی فەيرى زانست بکات،
 سوئند بەخوا نەخۆى لیتورمکردم و نەلەيدام و نەجنيويشى پيدام)
 (موسليم).

- له قورئاندا له زياتر له ئايەتيك باس له جوانى رفعتار و سۆز
 و بەزمى پيغەمبەر ﴿د.خ﴾ دمکات.

- ﴿واخفض جناحك لمن اتبعك من المؤمنين﴾ (الشعراء ٢١٥)
 بالى خۆشەويستى و ميهەر و سۆز و بەزمى خۆت نەوى بکه بۆ
 ئيمانداران

﴿لقد جاءكم رسول من انفسكم عزيز عليه ما عنتم حريص
 عليكم بالمؤمنين رؤوف رحيم﴾ (١٢٨) التوبة. پيغەمبەر يکتان بۆ
 ھاتووہ له خۆتان، زۆر بەتەنگ ئيوەومىيە بە تايبەتى ئيمانداران،
 زۆر بەسۆز و بەزمى و ميهەرمبان و دلۆفانە.

- ﴿وما ارسلناك الا رحمة للعالمين﴾ (الانباء ١٠٧)
 ئيمە تۆمان رموانە کردووہ بۆ ئەوہى ببيتە مايەى سۆز و
 ميهەر و بەزمى بۆ سەرچەم بونەومران.

- ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن
 كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا﴾. (٢١ الاحزاب).

له پښه مېرې خواوه پېشه ننگيكي باستان هميه بو نهوانه
 نوميديان به خوا و روژي دوايي هميه و زيکري خوا زور نهکهن.
 • به خشندهيي و چاکه:

له جابري کوري عبدالله وه هيچ کات نه بوه داواي شتيک له
 پښه مېر «د.خ» بکريت و بلتيت نا " ما سنل رسول الله صلى الله
 عليه وسلم شيئا قط فقال لا " (بوخاري و موسليم)
 - نمونه به خشندهي بو خه لگي همزار و نه دار لهکاتي
 دابه شکردني داهاتي جهنگدا زور ناشکرايه و دميه ها نمونه ي راست و
 دروست هميه.

• دادپهرومري: دادپهرومري پهکيک بووه له سيفه ته گرنگهکاني
 پښه مېر «د.خ» و هميشه هاني هاوهلاني داوه دادپهرومربن و له
 رمهتارمگانيدا رمنگي داومه وه. له قورئاندا له زياتر له نايهتيک باس
 له دادپهرومري دمکات و دياره خورموشي پښه مېرېش قورئانه.

﴿ولا تقربوا مال اليتيم إلا بالتي هي أحسن حتى يبلغ أشده وأوفوا
 الكيل والميزان بالقسط لا تكلف نفسا إلا وسعها وإذا قلتم فاعملوا ولو كان
 ذا قرى وبعهد الله أوفوا ذلكم وصاكم به لعلكم تذكرون﴾ (الانعام ۱۵۲)
 نهکهن نزيکي مال و ساماني مندالي همتيو بکهون مهگمر
 بهکارهيناني له شتيکدا بهسوودوفازانجي تهواوبيت همتا نهو کاته ي
 گهوردمديت و ژيري تيا بهدمدمکهويت، کيشان و پيوان به دادگهري
 نهنجام بدمن، داخوازي و فرمان بهکس نهکمين له تواناي بهدمرييت،
 کاتيک هسهدمکهن يان شايهتي دمدن دادگهري و لايهني خزمهکانتان



مهگرن، به و هفاو به نه مهك بن بهرام بهر به پیمانہ کانتان، نه مانہ ناموژگاری
به رومردگار به بۆ ئیوه نهو زاتهی هه رمانی پیداون بۆ نهوی یادهوری
ومر بگرن.

﴿ان الله يامركم ان تؤدوا الأمانات إلى أهلها وإذا حكمتم بين الناس أن ت
حكموا بالعدل إن الله نعمًا يعظكم به إن الله كان سميعا بصيرا﴾ (٥٨
النساء).

خوا فرمانتان پیدهکات به دانهوی گشت سپاردەکان بۆ خاومنهکانیان
وهکاتیک دادومریتان کرد له نیوان خه لکدا به داد حوکم بکەن، به راستی
خوا به چاکي ناموژگاریتان دهکات خوا هه میسه بیسه ری بینایه.

کاتیک باس لهو جهوت گروپه دهکات که روژی قیامت
دهکونه ژیر سیبه ری خوی به خشنده په کیك لهو جهوت گروپه
پیشه وایه کی داد به رومرده "سبعة یظلمهم الله فی ظله یوم لا ظل الا
ظله: امام عادل..." (بوخاری و مسلم و احمد)

- کاتیک ئافرمتیک دزی دهکات و په کیك له هاوه ئین دهجیت لای
پینغه مبه ر ﴿د.خ﴾ شه فاعه تی بۆ بکات پینغه مبه ر ﴿د.خ﴾ پپی
ده ئیت هاتویت بۆ به زاندنی سنوری خوا شه فاعه ت دهکە ی، نه وانه ی
پیش ئیوه نه مه له ناوی بردن کاتیک خانه دان دزی بکردایه وازیان
لیده هینا و کاتیک هه ژار دزی بکردنه سزایان دهدا، به خوا نه گهر بیّت
و فاته می کچی محمد دزی بکات دهستی ده برم). "أینها الناس إنما اهلك
الذين قبلکم انهم کاتوا إذا سرق فیهم الشریف ترکوه، وإذا سرق فیهم
الضعیف اقاموا علیه الحد، وأینم الله، لو أن فاطمة بنت محمد سرق
لقطعت یدها" (بوخاری مسلم).

كاتيك هاوه ئيك ديار ييهك دهبه خشيت به يه كيك له منداله كاني
 و داوادمكات پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ شاهد بيت له سره نهو بابته پي
 ده لئيت نيا هه موو منداله كاني توت هه مان ديار بيت داونه تي، ده لئيت
 نه خير پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ پي ده فرمووت دهبه كيړه وه، دادگه رين
 له نيوان منداله كانتان (بوخاري و مسلم) "اني نحلث ابني هذا
 غلاما، فقال اكل ولدك نحلته مثله؟ قال: لا، قال: فارجه"

هه كه سيك دوو زني هه بيت به لاي په كيكياندا داي تاشي)
 لايه نگرې په كيكيان بكات) نه وه روژي قيامت شانيكي خواره. "من
 كانت له امراتان، فمال الى احدهما جاء يوم القيامة وشقه مائل
 ". (الترمذي و النسائي و ابن ماجه و ابوداود و احمد).

- هاوسه نكي و دادگه ري له نيوان خيزانه كاني له مانه وهی شه و
 سره كړدني پاره برنديان بو كاتي غه زاكردن، نمونه ي زيندووي
 دادگه ري و هاوسه نكي كه سي تي پيغه مبهړه ﴿د.خ﴾.

• بيفيزي و توازوعی پيغه مبهړ:

هه كه سيك له پيناو خوادا بي فيزي بنوي ت خوا سره يده خات
 "من تواضع لله رفعه" (موسليم و نه حمد).

كاتيك پياويك ديت بو لاي پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ و له ترسان
 جهسته ي ده له رزي ت له كاتي ناخاوتن بو هيور كړدنه وهی كه سه كه
 دمربريني بي فيزي پيغه مبهړ ﴿د.خ﴾ پي ده لئيت له سره خو به من
 پادشاني م كوري زني كم نانه رمقه ي ده خوارد (ثيبنوماجه) "اتي



النبي رجل فكلّمه فجعل ترعد فرائضه فقال له: هون عليك
نفسك فاني لست بملك، انما أنا ابن امرأة كانت تأكل القديد".

پیاوڤک هاته لای پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ و پېی ووت: نهی
چاکترینی خه لگی، پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ پېی فمرموو نهوه ئیراهیمه
سهلامی خواى لیبتیت (مسلم و ابوداود و احمد) " قال له رجل:
ياخير البرية، فقال النبي ذاك ابراهيم عليه السلام "

• هیمنی و لیخوشبوونی:

کاتیک طفیل هاتهوه بو لای پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ فمرمووی
هوژی دوس سمرکه چیان کرد و پشتیان و مرگیرا، دوعا بکه که خوا
له ناویان بهریت پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ رووی کرده قبيله و دمستی
بمرزگردموه خه لکه که ووتیان له ناوچوون، فمرمووی: خودایه
هیدایه تی دوس بدمیت و بهرمو ئیسلامبوون بئین). " جاء الطفيل بن
عمر الدوسیالی رسول الله فقال: ان دوسا قد عصت و أبت، فأدع الله
غلیهم، فأستقبل رسول الله القبلة ورفع يديه، فقال الناس: هلكوا.
فقال: اللهم اهد دوسا واثت بهم، اللهم اهد دوسا واثت بهم ". (
البخاري و مسلم).

- کاتیک زمیدی کوری سعيه داواى فمرزمکه ی لیکرد به
شیومیه کی نه شیاو په لاماری دا و قسه ی نه شیاوی پی و ت نیمامی
عومهر ویستی ئازاری بدات پیغه مېهر ﴿د.خ﴾ پېی ووت و اباشه
به من بلئی فمرزمکه ی بدمرموه و بهویش بلئی به شیومیه کی جوان

داوای قهرزمکه‌ی بکات، برؤ قهرزمکه‌ی بدمروه و بیست مشتیش
خورمای زیاده‌ی بدمری (ابن حجر و الحاکم).

- کاتیک عمرمیکی دشته‌کی په‌لاماری دمات و ملی کراسه‌کی
هینده توند دمگوشیت که شوینه‌واری به‌لای ملی پیغه‌مبهرمه
دمردمکه‌ویت پی ده‌لایت؛ لهو مالهی خوا پیی به‌خشیویت به‌شم بده،
پیغه‌مبهریش لیی توره نابیت فرمان دمکات به‌شی بدمن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني
غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فحبذه بردائه جبذة شديدة حتى
نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة
حبته، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه
رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء" (البخاري و مسلم)

کاتیک نازاریان دا و برینداریان کرد خوینه‌کی دهمری
دمیغه‌رموو؛ خواجه له قه‌ومه‌که‌م خوشبه نه‌وان نازانن. "اللهم اغفر
لقومي فانهم لا يعلمون". (بوخاری و مسلم).

• ناسانکاری و نه‌رم نیانی:

له زیاتر له قهرمودمی‌گدا باس له کار ناسانی دمکات و داوا
دمکات کار ناسان بن نه‌ک گرانکار، مزده به‌خش بن نه‌ک ترسینه‌ر،
گونجاو بن و جیاواز مه‌بن "یسرا ولا تعسرا، و بشرا ولا تنفرا، و
تطاوعا ولا تختلعا" (بوخاری و مسلم).



- ئەگەر خىۋاي بەخشىنىدە خېرۇخۇشى بۇ خانەۋادىيەك بولۇپ،

سۆز و مىھرىبانى دەخاتە نىۋانىيەنەۋە. "اذا اراد الله باهل بيت خيرا

ادخل عليهم الرفق" (أحمد).

- كاتىك گەنجىك داۋاي لىدەكەت رىگەي بىدات بۇ زىناكرىد

هەۋەلەكانى داۋاي بىدەنگىۋونى لىدەكەن، بەلام پىغەمبەر ﴿د.خ﴾

بە شىۋازىكى جوان ھەلەى داۋاكەى تىدەگەيەنەت كە پى دەلەت

رازى دەبەت زىنا لەگەل داىكت، خوشكت، پورت، نامۇزنت بىكرەت

بۇيە پى دەلەت ئەۋ خەلگەش ھەز ناكات لەگەل كەسوكارى بىكرەت،

بۇيە دوعاى خېرى بۇ دەكەت. (أحمد).

لە ھەرمودەيەكى تردا دەفەرمولۇپ (خوا مىھرىبانە و

مىھرىبانى خۇش دەۋلەت، ئەۋەى بە مىھرىبانى دەيەخشەت بە

تونىدوتىزى نايەخشەت، لەسەر ھىچ شىۋازىكى تر نايەخشەت) "ان

الله رفيق يحب الرفق، و يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما

لا يعطي على ما سواه". (مسلم).

نەرم و نىيانى لەھەر شەتەك بىت ھورس و بەھادارى دەكەت،

لەھەر شەتەك نەبىت ئەۋە بى بەھەى دەكەت. "ان الرفق لا يكون في

شيء الا زانه، ولا ينزع من شيء الا شانه". (مسلم و أبوداود و

أحمد).

- نەرم و نىيانى بە خېرۇچاكە و رەۋش جۋانى ۋەسەف دەكەت "من

أعطي حظه من الرفق أعطي حظه من الخير، وليس شيء أثقل

في الميزان من الخلق الحسن". (مسلم و أحمد).

- كاتايك عەرمبىيەكى دىشتەكى لە مزگەوتدا مىزدەمكات،
 پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ وازىلىدىت تا تەواو دىبىت پاشان پىي دىلىت
 مزگەوت بۇ زكرو خوا پەرستىيە نەك مىزكردن، داوا لە ھاوئىك
 دىمكات ئاۋ بىكات بە شوپىنى مىزەكەيدا. (بوخارى و موسلىم).

• دانايى و حكەمەتى:

- بانگەشەى ھىمانە و لەسەر خۇ سەرەراى ئەو توندوتىزىيەى
 بەرانبەرى دىمكات لە مەككە و پاشان لە مەدىنە لەلەين
 جۈلەكەكانەو.

- دروستكردنى مزگەوت بۇ بىلاۋكردنەوۋى براپەتى و
 خۇشەوۋىستى.

- دروستكردنى براپەتى لە نىۋان كۆچبەران و پالپشتەكان.

- بىلاۋكردنەوۋى ئاشتى و تەبايى لەنىۋان خەلگى و رىزگرتنى
 يەكتەر و ھاوسى و پىرو مىندال.

زۇر قەرمودە ھەيە لەو بارمىيەوۋە كە باس لەوۋە دىمكات، باۋەرى
 ھىچ كامتان كامىل نىيە تا ئەوۋى بۇ خۇي پىي خۇشە بۇ
 براگەشى پىي خۇش بىت، " لا يومن احدىكم حتى يحب لآخيه
 ما يحب لنفسه " (بوخارى و موسلىم). بروادار بۇ بروادار وەك
 بالەخانە وايە يەكتەرى پتەو دىمكات، پەنجەكانى دىمكاتى خستە ناو
 يەكەوۋە، "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا، وشبك بين



أصابه". (البخاري). ههروها دمهرمویت: حهرامه لهسهر موسولان خوین و مال و شهره فی موسولانان " کل مسلم علی مسلم حرام: دمه، وماله، و عرضه ". (مسلم). رموانیه موسولان سئ شهو زیاتر له برای موسولانی دابریت و نهوهی سهلام دمکات چاکتره لهوی تر "لا یحل لسم أن یهجر أخاه فوق ثلاث لیل، یلتقیان فیعرض هذا، ویعرض هذا، وخرهما الذی یبدأ بالسلام ". (البخاري و مسلم). ههروها دهلیت ناچنه بههشتهوه تاکو ئیماندار نهبن، ئیماننان تهواونیه تا پهکترتان خویش نهویت، نایا شتیکتان پېبلیم که خویشه ویستیان زوړبیت سلاو لهپهکتری بکهن و وهلامی سلاو بدمنهوه " لاتدخلون الجنة حتی تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتی تحابوا، أولا أدلکم علی شیء اذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بینکم " (مسلم و ابوداود) ههروها دهلیت جنیودان به موسولان خراپهکاریه و شهرگردنیش لهگهلی بی باومری و کوفره "سباب المسم فسوق، وقتاله کفر". (بوخاري و مسلم).

● راستگوئی:

● پهکک له ههره سیفتهه جوانهکانی مروؤف خویشه ویست ههر پېش به پیغه مبهربوونی لهناو خه لکدا ناسراو بوو به راستگو و جی متمانه (الصادق الامین). دمیها به لگهی میژووی ههیه لهسهر راستگوئی پیغه مبهر.

• عومهری کوری عاص ده‌لێت وام زانی من لای پێغه‌مبەر ﴿د.خ﴾ له‌هه‌موو که‌سی‌ک خۆشه‌ویستره‌م بۆیه‌ له‌ پێغه‌مبهره‌م پرسى من باشتره‌م یان ئه‌بویه‌که‌ر ووتی ئه‌بویه‌که‌ر باشان ووتمه‌ن یان عمر ووتی عمر ووتمه‌ن یان عوسمان ووتی عوسمان راستیه‌که‌ی پێ ووتمه‌ هه‌تا خۆزگه‌م ئه‌خواسته‌ نه‌مه‌ پرسیبایه‌.

"عمرو بن العاص رضي الله عنه قال ﴿كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقبل بوجهه وحديثه على أشرف القوم يتألفهم بذلك فكان يقبل بوجهه وحديثه على حتى ظننت أني خير القوم فقلت يا رسول الله أنا خير أم أبو بكر فقال أبو بكر فقلت يا رسول الله أن خير أم عمر فقال عمر فقلت أنا خير أم عثمان فقال عثمان فلما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم فصدقني فلو ددت أني لم أكن سألته " (رواه الترمذی).

• "اراینتکه‌م لو اخبرتکه‌م أن خيلا بالوادي تريد أن تغير عليكم، أكتنم مصدقي؟، قالوا: نعم، ما جربنا عليك إلا صدقا؛ (بوخاري)

پێغه‌مبهر ده‌فه‌رموویت؛ ئه‌گه‌ر پێتان بێیم له‌و دۆله‌وه‌ هێرش ده‌کړیته‌ سه‌رتان، باوهرمه‌ پێده‌که‌ن؟ وتیان: به‌لێ، ته‌نها راستیه‌مان لێ بیستویت.

• ﴿عليكم بالصدق، فإن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة﴾. (موسليم)

راستگۆین، چونکه‌ راستگۆیی سه‌رده‌منیت به‌ره‌و چاکه‌، چاکه‌ش رێنمویته‌ ده‌کاته‌ بۆ به‌هه‌شت.

• ته‌نانه‌ته‌ له‌کاتێ سوعبه‌تکه‌ردندا هه‌ر راستگۆیی پێوهدیاربوو نه‌بی هورمه‌یره‌ ده‌لێت (فه‌رمومان ئه‌ی پێغه‌مبهری خوا تۆ سوعبه‌تمان له‌گه‌ڵ ده‌که‌ی فه‌رمووی مه‌ن جگه‌ له‌ راستی هه‌ج نالیم). (رواه الترمذی)



پېغەمبەر لە ووتەى نوسەر و روناكبيرهكانهوه

كاتىك مړوؤ له ژيانيدا سهركهوتوو دمبىت و هاوژين و منداډ و هاوړئ و هاوپيشه و شوينكهوتوانى ريزى تايبهتى دمگرن و ههر يهكهيان بهجورنك خوشى دهويت و ومسفى دهكات، ئەمه شتيكى گرنك و پيروزه له ژياندا بهلام كاتيك كهسانيك دپن هيچ پهيومنديهكى راستهوخويان لهگهډ نهو كهسهدا نيه بهلام بهويژدانهوه ههئسهنگاندن بو ميژووى ژيان و خزمهتى نهو كهسه دمكهن، دهگهنه نهو باومرهى كهنتوانن ومسفى خزمهت و مړوؤدوستى نهو كهسايهتیه نهكهن ئەمانه گرنكى تايبهتى خوى ههيه كه كهسانى بيلايهن و ههنديك كات نهيارمكانيشت ومسفت بكهن.

ليره تهنه باس لهو كهسايهتى و نوسەر و روناكبيرانه دهكهين كه له بنهرمتدا موسولمان نين و بوچوونى خويان لهسەر پېغەمبەر خستوته روو:

برنادشو: ههميشه دينى محمدم له پلهيهكى تايبهتى ناشتى داناوه بههوى زيندوبونهوهى، واى بو ئەجم تاكه دينيك بيت كه تواناى ژيانى ههيه بو قوناغه جياوازهكانى ژيان بهجورنك كه سهرنجراكيش بيت بو ههموو كات و شوينيك.

لهو باومردام ئەگەر پياوئكى وهك محمد جلهوى فهرمانهوايى لهههموو جيهاندا بگريته دهست سهركهوتوو

دەبىت لە چارەسەرى گىشەكانى و بەرپۆمەبردنى بۆ خىر
بەجۆرىك ئاشتى و ئارامى بەيىتتە دى.

تولستوى: گومانى تىدا نيه ئەم پىغەمبەرە لە گەورەترىنى
مامۇستاكانە كە خزمەتى گەورەى كۆمەلايەتى كردوو، بەسە
بۆى وەك شانازى كە ھەموو مىللەتەكەى بەرەو رۆشنايى
دادگەرى برد و والىلىكرد ئاشتى خوازبىت و وازبىيىت لە خوین
رشتن. بياويكى وەك ئەو جىي ریز و پىزانىيە.

غاندى: ويستم بزانم سيفەتەكانى ئەو پياوھ چيە كەبى
ركابەر دلى مليۆنان كەسى راكيشاوھ بۆخۆى، بەتەواوى لەو
باومرەدام كە شمشىر ھۆكار نەبووھ بۆ ئەوھى ئىسلام بگاتە ئەم
پىگەيەى ئىستاي، بەلكو ئەوھ لەرىي خاكىبوونى پىغەمبەر و
ووردبىنى و راستگۆيى لە پەيمانەكانىدا بووھ، لىيران و دىسۆزى
بۆ ھاوھلان و شوپىنكەوتوانى، نازايەتى و متمانەى رەھاي بەخوا
و پەيامەكەى، ئەم رەفتارانە رىگە خۆشكەربوون بۆ زالبوون
بەسەر ئاستەنگەكان نەك شمىر.

لامارتىن(بىرمەندى فەرەنسى): ئەگەر پۆمەرەكانى
بەھرەمەندى مرقۇف بەوھ بېپۆرىت بەرزى ئامانج و ئەنجامەكەى
سەرەراى كەمى ھۆكارەكانى بەردەست، ئەوھ كى بوپىرى ئەوھى
ھەيە بەراووردى كەسە مەزنەكانى مېژووى نوئى بكات بە
پىغەمبەر محمد لە بەھرەمەندىدا. بەناوبانەگەكان جەكيان



دروستکرد، ياسايان دانا، ئيمپراتوريه تيان دروستکرد، تهنه
 سهر فزايه كي كاتيان به دهسته يينا پاش خويان زور خيرا
 شته كانيان نه ما و له ناوچوو، به لام ئه م پياوه محمد رابهري
 مليونان كه سي كرد كه يهك له سي جيهان دمبوو له و كاته دا، نهك
 تهنه نه مه به لكو كوتايي به بته رستي و بير و باومره بوچه كان
 هينا.

ئوه محمد فهيله سوف و ووتاربيژ و پيغه مبهري و ياسادانهري
 و جهنگاور و له ناوبهري ئارموزووبازي و دامه زرينهري مه زهه بي
 بيري خوا به رستي راستي به بي بت په رستي و زاربازي، ئه و
 دامه زرينهري بيست ئيمپراتوريه ته له سهر زهوي و يهك
 ئيمپراتوريه تي روخاني ئوه محمد.

موننگوميږي: ناماده باشي ئه م پياوه بو بهرگه گرتني ئه و
 چه وساندنه وي توشي هات له پيناو بيروباومر كهيدا، سروشتي
 ناشتي خوازانه ي ئه وانه ي باومريان پي هيناوه و شويكه وته بين و
 كرديوانه به رابهري و سهرگرده ي خويان، شان به شاني ئه و
 دهستكه وته مه زن و ره هايه ي به ديها تووه، ئه مانه هه مووي
 به لگه ي داد به رومري و پاكي كه سي تي محمد.

مايكل هارت: هه ليزار ديم بو محمد به گرنگرين و مه زن ترين
 كه سي ميژوو، رنگه خوينه ران سهر سام بكات، به لام تاكه
 پياويكه به دريژاي ميژوو كه سهر كه وتني به دهست هيناوه
 له هه ردوو ئاستي دونيا و قيامهت.

كارل ماركس: ئەم پېغەمبەرە بەپەيامەكەى سەدەپەكى
 نوپى لە زانست و روناكى و رۆشنگەرى هېنا، ووتەو رەفتارەكانى
 بە زانستى نوسراونەتەو، بەپېئى ئەوەى ووتەكانى بە سروس
 دادەنرېت لەسەرى بوو ھەرچى گۆرانكارى و ناتەواوى ھەپە لە
 ئاينەكانى تر بيسرېتەو، محمد مەزنى مەزنەكانى جىھانە،
 ئەو ئاينەى كە هېناوېەتى لەھەموو ئاينەكان كاملەر.

د. ھانز كونگ: محمد پېغەمبەرى راستەقىنەپە بەواتاى
 ووشە، ناتوانين چىتر نكوئى لەو بەكەين كە محمد رابەر و
 سەرکردەپە بۆ رېگای سەرفرازى.

مىژوونوس كرىستوفەر دارسون: لە پەرتوكى (ياساكانى
 بزوتنەو (جولە) لەمىژووى جىهان) دا دەئىت: بارودۆخى جىهان
 گۆرانكارى لەناكاو و گەورەى بەسەرھات بەھۆى رەفتارى تاكە
 كەسەك لەمىژوودا ئەوېش محمدە.

رۆژھەلاتناسى ئىسپانى جان لىك لە كىتېبى (عەرەب) دا
 دەئىت: ناتوانرېت ژيانى پېغەمبەر بەو جىھانتر وەسفكرېت كە
 خوا وەسفى كردوو ﴿وما أرسلناك الا رحمة للعالمين﴾ محمد
 رەحمەتېكى راستەقىنە بوو.



به شی پینجه م

دهروون له قورئاندا.

ئیسلام و دهروون دروستی

دینداری و دهروون دروستی

دمرون له قورئاندا

قورئانی پیرۆز باس له هه‌ندێك جۆر دمرون (النفس) كراوه و

هه‌ر يه‌كه‌يان تايبه‌تمه‌ندی خۆی هه‌يه‌:

١- دمرونی خراپه‌كار: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌ فرمان به‌تاك ده‌كات

خراپه‌ بكات و شوپن هه‌وه‌س و ئارمژوو ده‌كاني بكه‌وێت و بۆنه‌وه‌ی بگاته‌ ئامانجه‌كاني، لاری نيه‌ له‌وه‌ی زیان به‌ ده‌ورو به‌ر بگه‌يه‌نێت، له‌ سورمێ یوسف نایه‌تی (٥٢) خۆی گه‌وره‌ به‌و جۆره‌ و مسفی دمرونی زولیفخا ده‌كات ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (یوسف ٥٢) من هه‌رگیز پاكانه‌ بۆ خۆم ناكه‌م به‌راستی نه‌فس زۆر فرمانده‌ره‌ به‌ خراپه‌.

٢- دمرونی لۆمه‌كار: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌ لۆمه‌ی خۆی ده‌كات له‌سه‌ر

خراپه‌ و هه‌میشه‌ له‌ شه‌ردایه‌ له‌گه‌ڵ نه‌فسی خۆی تاوێك دمرونی خراپه‌ی پێده‌كات تاوێکی تر به‌ لۆمه‌کردن و دوعا ناخی خۆی پاكده‌كات وه‌ه‌ پاش ماوه‌یه‌ك هه‌مان هه‌ڵه‌ یان هه‌ڵه‌ی تر ده‌كات وه‌، خۆی به‌خشنده‌ سویندی پێده‌خوات ﴿وَلَا أَقْسَمُ بِالنَّفْسِ الْوَأَمَّةِ﴾ (القيامة ٧٥).

٣- دمرونی مله‌مه‌: خاوه‌نی ئه‌م جۆره‌ دمرونه‌یه‌ ده‌زانێت باش و

خراپ، دروست و نادروست چیه‌، به‌لام دمرونی تاوێك كاری باشه‌ی پێده‌كات تاوێك خراپه‌، پله‌ی دمرونی له‌ ئاستیكدا نيه‌ به‌توانیته‌ هه‌میشه‌ باش یان خراپ بێت بۆیه‌ زۆرگرنه‌ خاوه‌نی ئه‌م دمرونانه‌ له‌كه‌سانی خراپه‌كار به‌دوور بن چونكه‌ به‌ئاسانی ئه‌كه‌ری

خراپه‌کردن‌يان هه‌ی هه‌ر وه‌ك چۆن گرنگه‌ هاوه‌لى كه‌سانى دمرونى
 ئارام و سه‌قامگير بكه‌ن به‌وه‌ى دمرونيان چه‌ز به‌كاره‌ باشه‌كان دمكات.
 ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس ۷-۸)

۴- دمرونى له‌رزۆك و ناچيگير: ئه‌و دمرونه‌يه‌ كه‌له‌سه‌ر بارێك
 ئۆفهره‌ ناگرێت هه‌ر تاوه‌ى به‌لايه‌كه‌دا ده‌كه‌وێت هه‌رگيز ناتواني‌ت
 به‌ته‌واوى يه‌كلا بێته‌ نه‌بۆ خراپه‌ نه‌بۆ باشه‌، هه‌ر لايه‌ك ده‌گرێت
 هه‌ست به‌ئارامى ناكات و هه‌ميشه‌ ناره‌حه‌تى بيزارى له‌ ناخيدايه‌،
 ئه‌و كارهى ده‌يكات به‌ يه‌قينه‌وه‌ نيه‌ بۆيه‌ ناتواني‌ت بگاته‌ ئه‌و پله‌ى
 هه‌ست به‌ ئارامى دمرون بكات، له‌ رۆژگارى ئه‌مرۆدا نمونه‌ى ئه‌مانه‌
 زۆره‌ تاوێك وه‌ك ديندار تاوێك دونيادار به‌لام له‌ هيجيان
 نه‌سه‌ركه‌وتوون نه‌ئارامگرن. ﴿مَذْهَبَيْنِ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى
 هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ سَبِيلًا﴾ (النساء ۴)

۵- دمرونى ئارام و سه‌قامگير: گه‌شتۆته‌ پله‌يه‌ك له‌ يه‌قين كه‌
 شه‌ه‌كانى دونيا ه‌ريوى نادات و شه‌يتان ناتواني‌ت زه‌فه‌رى پېڤبات و
 دووره‌ له‌ ترس و دلته‌گى، هه‌ميشه‌ له‌ گوڤرايه‌لى فرمانه‌كانى
 خودادايه‌، ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
 مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر ۲۷-۲۸). ئه‌ى دمرونى به‌ ئارام و سه‌قامگير
 بگه‌رێرموه‌ بۆ لای په‌رومردگارت به‌رمزاهه‌ندى و لێ رازيبوو.

زۆر گرنگه‌ خاوه‌ن ئه‌م جوړه‌ دمرونه‌ بتواني‌ت چيژ له‌ عيبادت
 ومه‌رگري‌ت و پله‌ى ئيمانى خۆى به‌رزكاته‌وه‌ چونكه‌ ده‌شي‌ت
 هه‌ندێكيان پاش ماومه‌يه‌ك شه‌كه‌ت بێت و نه‌تواني‌ت به‌پێ پيويست



چيژ له عبادت و مرگريټ به تايبه تي نه گهر له سهر و توانای
خويه وه خهريکي عبادت بيت بويه نه گهر دابه زيني پلهی دمرونی
ههيه، نه مهش له ههنديک که سدا به ديدم گريټ که ماوميهک زور به
گهرمی و توندي شوينکه و تهی ناپين دمين پاش ماوميهک
ساردبونه و ميان تيادا به دمردمگه و ټ چونکه پلهکانی باور و دمرن
دمبيټ پيکه وه گه شه بکهن تا بتوانن نارامی و سهقامگري به ناخ
فهراهم بکهن.

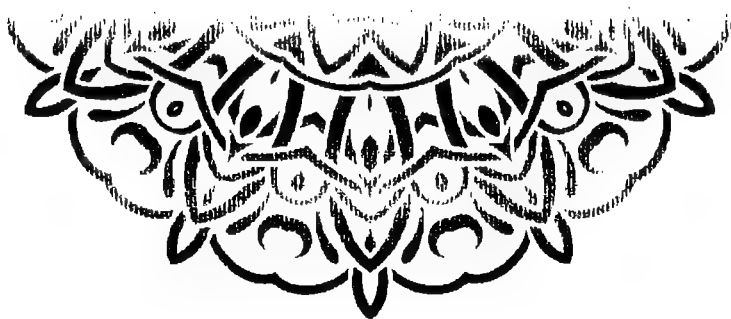
٦. دمرونی رازيبوو: نهو دمرونهيه که رمزامهنده به وهی خوی
به خشنده پي به خشيوه. ﴿يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ
رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

٧. دمرونی رمزامه نديوو: نهو دمرونهيه که خوی به خشنده لي
رازيبومو بانگی دمکاته وه بولاى خوی. (يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ *
ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر ٢٧-٢٨).

٨. دمرونی کاملبوو (پالفته): نهو دمرونهيه که به ته واوی له
پهرومردگار وه نزيکه و هه موو رفطار و کردار و گوشتاری به
قورئانه و کاتيک مامه لای له گهل دمکهيت ههست دمکهی په رتوکیکی
قورئانه و به سمر زمويدا دمروات که دمرونی پياوچاکان و سالحانه
﴿إِن أُولَئَاءِ اللَّهُ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (٦٢ يونس)

وهک دمبينين پلهکانی دمرن له قورئاندا به پلهی دمرونی پر
خراپه کاری دمست پي دمکات که هه ولدمدات هه رشتيک نهفس پي
خوشه بيکات که نه مهش لای فرويد به (ID) ناو دمريټ، واته نهو

ئاستى كە تاك تەنھا ھەۋلى تىكرىنى ھەزمكانى خۇى دەمات بەبى
 گویدانە ياسا و رىسا كۆمەلايەتى و ئاپىنىەكان و خۇى سەنتەرى
 ھەموو شتىكە و ھەزمكانى خۇى لەسەرو ھەموو پىومرەكانەومىيە.
 بەلام دىرونى دووم دىرونى لۆمەكارە كەلاى فرۇيد (SUPER
 EGO) واتە مىنى بالا كەتاك زۆر پەيوەست دىبىت بە رىكارە ياساى
 و كۆمەلايەتى و كەلتورىەكان و بەردەوام لۆمەى خۇى دەمات ئەگەر
 كارىك بىكات پىچەوانەى ئەوانە بىت يان بۇ كرىنى كارىك بەردەوام
 لۆمەى خۇى دەمات نەك ئەم كارە زىيان بەكەسانى تر بگەيەنىت و
 بىتتە مايەى شەرمەزارى و گازندەى كۆمەلايەتى.



ئىسلام و دروستى دەرونى

مەبەست لە سەدەكانى ناوئاست سەدەى پىنج بۇ سەدەى پانزەدى زاپىنە، ئەو سالانەى ناو دەبرىت بە سەدەكانى تارىكى، نەزانى و نەقامى و گەراندەو بۇ دواو بەسەر ئەوروپادا كىشابوو و دونىاى نوقمى تارىكى دەگرد و چىراى زانست رووى لە ناوچەپەكى تىرى جىهان كىرد، دونىاى ئىسلام بوو پىشەنگى وولاتان لە زانست و داھىنان بە سوود وەرگرتن لە زانستى رۇمان و يۇنانەكان.

لەئەوروپا رىگرى دەگرا لە خویندەكانى يۇنان و رۇما بەناوى ئەوئەى ئەمە بىتەرستى و بىباوەرىيە و نەخۆشى دەرونى جارىكى تر گەپىندراپەو بۇ رۇخە شەنگىز و خراپەكان.

لە جىهانى ئىسلامدا بەھۆى بىلاوبونەوئەى ئاينى ئىسلام و رىگرى لە كوشتنى نەفس و دانانى بە تاوانىكى گەورە فرمانگردنى بە مامەئەى چاك لەگەل لاواز و نەخۆشدا، ئەوانەى نەخۆشى دەرونىان ھەبوو لە كوشتن و سوگاپەتى پىگردن تارادەپەكى زۆر رىگارىان بوو. ھەروەھا سەردەمى دروستگردنى نەخۆشخانەى تاپبەت بە نەخۆشە دەرونىەكان دەستى پىگرد پىيان دەوت (بىمارستان) يەكەم بىمارستان لەلايەن وەلىدى كورى عبدالملك (شەشەم خەلىفەى ئەمەويەكان) لەسالى (۸۸ كۆچى - ۷۰۷ زاپىن) دروستكراو پاشان لە دىمەشق و مىسر و ھەندىك ناوچەى تر دروستكرا. زۆر لە دامەزراو دەرونىەكانى ئەوروپا پىشكەوتووتر بوو بەجۆرىك ھاوتای نەبوو لەجىهانى ئەو كاتەدا و بىگومان ئەم بىمارستانانە بەپىي كات ئاستى خزمەتگوزارىان دەگۆرا بەپىي ئەوئەى دەستەلاتى ئەو كاتە تا چ رادەپەك باوەرى بە كارى ئەم بىمارستانانە ھەبوو.

۱- سالى (۸۸) كۆچى خەلىفەى ئەمەوى (وەلىدى كورى عبدالمك) نەخۇشخانەى بۇ نەخۇشپە دەرونىەكان دروست كەرد.

۲- سالى (۱۵۱) كۆچى عەباسپەكان لە بەغداد يەكەم بەشى نەخۇشى دەرونىيان دروست كەرد، پاشان لەسەر ئەم شىوازە بەشى دەرونى لە رۇزەلەت و رۇزئەوا دروستكەرد، بەناوبانگەرىنى نەخۇشخانەى (قلاوون) بۇ لە مىسر.

۳- پاشان لە سەفاسى تونس و ھەندىك ناوچەى تر دروستكەرد. ۴- ئەم خەستەخانە باشترین خەزمەتپان ھەبوو ھەرووى خواردن و پۇشاك و پاكوخاوتىنى.

تايبەتمەندى ئەم نەخۇشخانە لەودا بوو لەگەل بەشەكانى ترى پەشكى (نەشتەرگەرى، ھەناوى، چا) پەكەو ھەبوو بۇ ئەووى نەخۇش ھەست بە چىاكارى نەكات، بەشدارى كۆمەلگە لە پەروەى چاودەرى و خەزمەتى نەخۇش. ھەروەھا ھەر نەخۇشەى دوو پاومەرى ھەبوو و ئەوانەى خەويان نەبوو كەسانىكان بۇ بانكەردوون كە چىرۆكان بۇ بگەرنەو تا خەويان لىبەكەوئەت، كاتى چاكبەنەووى ھەك دىارى و پالەشتى پەنج ئالتونپان دەدانى بۇ دەستكەردن بە پەشەپەك.

۵- پاشان لەسەردەمى سەلجوقپەكان و عوسمانپەكان لەنزىك مەزگەوتەكان ناومەندى كۆمەلەپەتى بۇ چارەسەر كەردن دامەزرا پەپان دەوت (تەكە) كە دواتر ھەك ناومەندى خەوتەند سوودى لىدەمبەنرا.



دوو تېبىنى:

۱- پاش سالانىكى زۆر لەو داهىنانە پاشان لە ئەوروپا
نەخۇشخانەى دەرونى دروستكرا بە سوود بىنين لە مېژووى
پرسنگدارى ئىسلام.

۲- ئەوئى ئەمرۆ لە ئەمەرىكا و لە ھەندىك وولاتى ئەوروپا
دروستكراو كە خانوى بچوك ھەندىك نەخۇشى تيا دادەنرېت و بۆ
چارەسەر پېش سەدھە ساڻ ھاوشىوئى ئەوئە لە نزيك مزگەوتەكان
دروست كراو.

لەمېژووى ئىسلامدا نوسەر و بىرمەندى گەورە پەيدا بوون
لەبارەى دەرونيەوئە و گرنگتېنيان (غەزالى و رازى و ابن حزم و ابن
تيميه و ابن قيم كە بايەخيان بە چارەسەرى ھەزرى و رەفتارى داوئە.
ھەوئيان داوئە رەفتارى نادروست و نەشياوى تاك بە پېچەوانەگەى
چارەسەر بکەن، ھەرومھا ھەوئيان داوئە ھەزرى تاك گۆرانكارى
تېدا بکەن لەو بۆچوونەى كە شىوازى بىر كەردنەوئە كاردەكاتە سەر
جۆرى رەفتارى تاك. (ئەمەش لە زانستى ئەمرۆدا بە كارىگەرترين
شىوازى چارەسەرى دەرونى دادەنرېت شىوازى چارەسەرى رەفتارى و
شىوازى چارەسەرى زانەكى رەفتارى).

ئىبن سينا لەو كاتەدا باس لەوئە دىمكات كە بىرچونەوئە بەھۆى
تېپەربوونى كاتەوئە نىيە بەلكو زياتر پەيوەندى بە تېكەلېوونى
زانباريەكانەوئە ھەيە و زانستى ئەمرۆش ھەمان بۆچوونى ھەيە.

ھەروھە ئىيىن سىنا و فارابى باسيان لەخەوبىنين كىردووه و
رافەكىردنى ھەندىك لە نامازمەكانى خەوبىنين و رۆلى خەوبىنين لە
تەركىردنى ھەندىك لە ئارمىزو و پائەرمەكان.

ھەروھە غەزال لە پەرتوكى (زىندووكرىدەھەى زانىستەكانى
ئايىن) لە بەشى تاپەتەدا باس لە رەفتار و پائەرمە و ھەئەچونەكان و
سۆز دەكات و رۆلىان لە پەرومەدەدا.

باشان لە نەخۆشخانەى قىروان زانای پاىەبەرز (ئىسحاق كورى
عمران) خاومەن دەستەنوسى (مىلانخۆلىيا) پەيدا دەبىت
كەلەپەرتوكەكەيدا باس لە نىشانە و ھۆكارمەكانى مىلانخۆلىيا دەكات و
لەبەشى دووھەى ھەمان دەستەنوسدا باس لە شىۋازى چارمەركەردن
دەكات بەم جۆرە:

۱- چارمەركەردن بە شىۋازى دەرونى و پاىەخەدان بە نەخۆش و
ووتەى جوان و ھاندەر و دلدانەھەى نەخۆش و گەراندى بە ھەواى
گراوھ و دەشت و باخچەكاندا.

۲- چارمەركەردن بە خواردن: بە پەيدانى ھەندىك خواردن و
رەگىرى كەردن لەھەندىكى تەر.

۳- چارمەركەردن بە شىلان بە زەيتى زەيتون و ھەمامەكەردن
(خۆشتەن).

۴- چارمەركەردن بە دەرمەن و گىراوھ.

ابومەحمەد كورى حەزم الظاھرى لە كەتەبەكەيدا باس لە دەرونازانى
و رەفتار دەكات بە پشت بەستەن بە ھۆكارى كۆمەلەيەتى و زىنگەيى.



نكۆلى لەوہ ناكړيټ كه زانايانى ئيسلام لەو سەردەمەدا سودى
 زۆريان لە شارستانى ئىغرىقىيەكان ديوە بەلام بەهۆى تېپەربوونى
 ئه‌وروپا بەرؤژه تاريك و رمشەكانى ئه‌و سەردەمەدا كه نەخۆشانى
 دەرونى دىكوژان و دەسووتېنران ئەستړەى زانايانى ئيسلام زياتر
 دەدرموشاپه‌وه.

هەندىك نمونه‌ى شى‌وازى چارەسەرکردن و تىگەيشتنى زانايانى
 ئيسلام لە نەخۆشى دەرونى:

• لەيه‌گىك لەبەسەرھاتەكانى رازى كاتىك يەگىك لەمىرەكان
 توشى نەخۆشى دەبىت و ناتوانىت بروات بەهەموو شى‌وازيك
 هەولەمدەن لەگەلى سوودى نابىت رازى دەگاتە ئه‌و باومەرى كه
 هۆكارى نەرؤشتنى مىر دەرونيە نەك جەستەپى بۆيە داوا لەمىر
 دەكات كه دەتوانىت چارەسەرى بۆ بكات بەلام دەبىت دوو ئەسپى
 باشى بۆ ئامادە بكات و لەگەلىدا بىت بۆ حەمامکردن كەسوگارى
 مىريش بۆى ئامادەكەن و كاتىك دەباتە حەمام پاش شىلان
 بەدەرمان هەلەدەستىتە سەرپىي و هەرمشە لەمىر دەكات بەهوى
 دىكوژىت، مىريش بەمە زۆر پەست دەبىت هەلەدەستىتە سەرپى
 بۆئەهوى پەلامارى بدات رازى رادەكات و بەسوارى ئەسپەكە دىتەوه
 بۆ شار، نامەيەك بۆ مىر دىنوسىت و باسى نەخۆشەكەى بۆ دەكات و
 پىي دەلىت ئەوه بەشيك بووه لەچارەسەر بەلام پاش ئەوه لەروم
 نايت خۆم پيشانى مىر بدەمەوه، مىريش بەرانبەر بەم كارەى
 خەلاتى دەكات و موحەى سالانەى بۆ دەبرىتەوه. (لە زانستى

نەمرۇدا ئەمە پېي دەوترىت نەخۇشى ھىستىيا (تەنگزەي ھەوالەكرا) كەتاك بەھۇي گرىفتىكى دىرونى يان كۆمەلەيتى، گرىفت لە تواناي جەستەي دروست دەبىت ئەم شىۋازى چارسەره تا ئىستاش لە ھەندىك ناومند و نەخۇشخانە بەكار دەھىنرىت بۇ زياتر لە نەخۇشپىيەك.

● نەمەنەپەكى تىرى خالەتى دىرونى لەسەردەمى (ھارون رەشىد، ۷۶۶ز - ۸۰۹ز) يەككە لە جارىيەكانى توشى خالەتەك دەبىت كە دەستى بۇ سەرمە بەرز دەكاتەو و ناتوانىت بېھىننىتەو خوارەو ھارونە رەشىد بانگى (جېرائىل كورى يەختىشىوع) دەكات بۇ چارسەرى خالەتە، نەوېش پېي دەئىت مەن چارسەرى دەكەم بەلام تا تەواو دەبى نەبىت لىم تۆرە بېيت، خەلىفەش پەيمانى دەداتى، نەوېش دەئىت كەواتە بۆم بېنە ئىرە لەبەرچاوى ھەموان چارسەرى دەكەم، جارىيەكە دېننە دىووخان و كۆمەلە كەسىك بەدەورىيەو دەبىت، جېرائىل سەرنەزم دەكاتەو و ھەولەدەت كراسى جارىيەكە ھەلەداتەو بۇ ئەوئە سەپرى جەستەكەى بىكات بەمەش كەنەزەكە بېزار دەبىت و دەستى دېننىتە خوارەو بۇ رىگرى كەردن لە ھەلەدانەوئە كراسەكەى لەوئەدا جېرائىل دەئىت خەلىفە چاكەم كەردەو، خەلىفەش بە كەنەزەكە دەئىت ئادەى دەستت سەروخوار و راست و چەپ بىكە دەبىننىت دەتوانىت جولەگان بىكات، ئەمەش خالەتەكى ترس ھىستىيە كە زانايانى ئەو زەمانە ئەمەيان زانىوئە ئىستا ھەندىك نەشارمزا لە دىن و زانىست ئەمانە پىشانى خەلگى



نەشارمزا دەمدەن و دەلەن ئەو جەنۇگە واپىلىكردووه و ئىستا چاكى
دەمەنەو زىاتر لە ھەزار و دوو سەد سال پېش ئىستا زانايانى
ئىسلام ھۆكارى ئەم نەخۇشەيەيان زانيوہ و كاريان پىكردووه ئەمرۇ
بازرگانانى ئاپىن مېشكى خەلگى فرىودەمدەن بەناوى جەنۇگەوہ.

• يەككى تر لەو ھالەتەي كە زاناي بەناويان ئىبن سينا
چارەسەرى دەمەت كە جەمەس كۆلان لە كىتەبى (Abnormal
Psycholog and modern life) باسى دەمەت، ھالەتەي
نەخۇشەيەكە كەخۇى لىدەمەيت بەمانگا و داوا دەمەت سەرى بېرن بۇ
ئەوہى ھەزاران لە گۆشتەكەي بخۇن و دەنگىك دەردەمەت وەك دەنگى
مانگا، باش ئەوہى ئىبن سينا رازى دەمەيت چارەسەرى بەكات وەلامى
بۇ دەمەيت كەخۇى ئامادەبەكات كەسەك بەرپوہەيە بۇئەوہى سەرى
بېرەيت بەمەش نەخۇشەكە تارادەمەك دلى خۇش دەمەيت و خوارەنى
باش دەمەيت. كاتەك ئىبن سينا دىت دەلەيت كوا ئەو مانگاىە؟ ئادەي
بۇم بېنن باسەرى بېرم. نەخۇشەكەش بەشپوہ دەنگى مانگا ھاوار
دەمەت و خۇى دەناسەيتەيت، پاشان ئىبن سينا دەلەيت پالى بخەن و
دەستو ھاچى بەستەنەوہ بۇ سەربەرن پاش پەشكەن دەلەيت ئەم
مانگاىە لاوازە بەكەلگى سەربەرن ناپەت پىووستە خوارەنى باش
بخوات تا خەلگى سود لە گۆشتەكەي بېنەيت، نەخۇشە بۇ ماوہەكى
باش خوارەن دەخوات و ئىبن سينا لەگەلەيدا دەرمەنى دەداتى كاتەك
كەشى باش دەمەيت ئەم وەمەنەي نامەيتەيت چاك دەمەيتەوہ.

ئەگەر ئەم ھالەتە لە رۆزگارى ئەمرۇدا روبەت ئەوہ زۆرەي
بازرگانانى ئاپىن دەلەن ئەوہ جەنۇگەيە يان جادوہ بەوہ نەبەيت
چارەسەر ناكەيت بەلام ئىبن سينا لەو سەردەمەدا دەرك بەوہ دەمەت

كە ئەمە جنۇكە نىيە و سحر نىيە بۆيە ئەو شىۋازە نەزان و نەفامانە بەكارناھىيىتىت و ھاوشىۋەى ئەوروپاى ئەو كاتەش ناكات ئازارى نەخۇشەكە نادات و بەندى ناكات بەلكو لەرنى خواردن و چارەسەرى دەرونى و ھەندىك دەرمانەوہ چارەسەرى دەمكات.

● ھالەتتىكى تر كە ئىبن سىنا چارەسەرى دەمكات لە پەرتوكەكاندا باس دەگرىت كە ئامازەى گەورمىي و ژىرى ئەم زانايەيە كاتىك لاۋىك دىنە لاي كىشى دابەزىوہ و ھەست بە بىتاقەتى دەمكات، ئىبن سىنا گومانى ھالەتى گرفتى سۆزدارى لىدەمكات بۆيە لىدانى دلى بۇ دەگرىت و پەرسىياري لىدەمكات سەبارەت بە ناۋنىشان و خۇيان و ھەندىك مالى نزيك خۇيان و دەمبىيىت لىدانى دلى لاۋەكە زياتر دەمبىت تا ناۋى بىنەمالەيەك دىنيت دەمبىيىت لەو كاتەدا لىدانى دلى زور خىراتر دەمبىت و بەھىنانى ناۋى ئەندامانى ئەو بىنەمالەيە كاتىك ناۋى كچەكەيان دىنيت ھەست بە گۇرانكارى لە لىدانى دل و روخسارى گەنجەكە دەمكات بۆيە بەكەسوكارى دەللىت ئەم كورەى ئىۋە عاشقە فلانە كەسى بۇ بىنن چاك دەمبىت، رەنگە ئەمە بۇ ئەمرۇ ئاسان بىت بەلام ھەزار سال پىش ئىستا پزىشكىك بىرى بۇ ئەوہ بچىت ئەم گۇرانكارى جەستەيىي و نەخواردنە ھۆكارمەكى دەرونى و كۆمەلەيەتتىيە و بەو شىۋە جوان و پىداھىيە چارەسەرى بۆبكات تەنھا لەزانايەكى ۋەك ئىبن سىنا دىت، كە رەنگە لەرۇزگارى ئەمرۇشدا ھەندىك پزىشك پەى بەو راستىيە نەبەن و دەپەھا پشكنىن بۇ نەخۇشەكە بكنە و بىرىكى زور دەرمانى بىدەنى و نەزانن بىنەماى نىشانە و گىرفتەكە چىيە؟



• يەككىكى لە نمونە زىندومكان لەسەردەمى (ئەوحد الزمان)
 (هبة الله بن على بن ملك ۵۶۰ كۆچى، كۆچى دوايى كردوو) باس
 لەو دەكات كەسەك دېتە لای بەردەوام گلەيى ئەو دەكات كە
 گۆزەيەك بەسەر سەريەومىيەو بۆيە بەهيمنى ئەروات نەك
 بکەويتەو خوارمەو و نايەلەيت خەلگى بەربکەويت نەك لار بېيتەو،
 ئەوحد زەمان لەگەل کاربەدەستەکانى رێك دەکەويت كە ئەگەر هات
 يەككىيان دارێك باسەر سەريدا بەتوندى بچولنەيت بليت ئىستا دەي
 شكىنم و يەككىكى تر لەبەردەستەکانى لەبەرزىەو گۆزەيەك
 بەربداتەو بۆ شکاندن و دەلێن ئەو گۆزەكەيە، كاتێك نەخۆشەكە
 دېت و باسى حالى خۆى دەكات، ئەوحد نكولى لە گۆزەكە دەكات
 بەلام يەككىكى لە ياورمەکانى دەلێت ئىستا دەيشكىنم من بينيم
 راستەدەكات دەست دەداتە دارێك لەنزىك سەريەو رايەومشەينەيت
 نەخۆشەكە لەترسا چاودەنوقەينەيت و كەسى دووم گۆزەيەك
 بەردەداتەو و دەبېت بەجەند پارچەيەكەو، نەخۆشەكە كە
 دەبينەيت بەراستى گۆزە كەوتۆتە خوارمەو و پارچەي ديارە دەلێت
 نەمووت، ئەوحتا رزگارم بوو.

لەو سەردەمەدا نزىكەى (۹۰۰) سال پيش ئىستا زانايانى موسولان
 زانيويانە هەندىك حالەت هەيە دەرونيەو پيوستى بەو هەيە
 بەئاستى عەقلى (زىرى) نەخۆشەكە رەفتار بكەى بۆ ئەوەي
 چاكبېتەو. هەندىك بزيشك تا ئەمرۆش ئەم شىوازە پەيرەو دەكەن
 بۆ رۆزگارى ئەمرۆ ئەمە بەسودە يان نا بۆ چ نەخۆشەكە دەبېت بۆ چ



نەخۇشېك نابېت ئەوۋە بابەتېكى ترە بەلام (۹۰۰) سال پېش ئىستا
ئەم شېۋازە بەكارھاتوۋە و تا ئىستاش بەردەوامە لەھەندېك شوپنى
جېھان.

نمونەى ئەم بەسەرھات و شېۋازى چارەسەرەنە لەدونىاي
ئىسلامدا زۆرە و ھىچ كات ئەم حالەتانە بۇ بوونى جنۇگە و جادوو
نەگەرېنراۋمەتوۋە و زاناپان ھەر لەو كاتەوۋە شېۋازى زانستى و ژىريان
بەكارھىناۋە، بەلام لەرۇژگارى ئەمرۇدا ھەندېك ھەلپەرسىت و
بازرگانى ئايپىن خەلكى سادە و ساۋىلكە و نەشارمزا لە ئايپىن و زانست
فرىودەمدەن بەناۋى ئايپىنەوۋە رەفتارمگانى ئەو كەسانە لەسەر ئايپىنى
پىرۇزى ئىسلام ئەزمارناكرېت چونكە ئەوانە كەمىنەن و ھىچ كات
نابنە نوپنەرى زانست يان ئايپىن، ئەمرۇ بېت يان سبەى فرت و
فېلىان و نەزانياپان بۇ خەلكى دەردەكەۋېت.

بەناۋبانگترىن زايانى ئەو كاتە :

● رازى: (۸۵۴ — ۹۲۳ ز) زۆر بايەخى دەدا بەلایەنى فسىۋلۇزى
و لەو باۋمەردەدا بوو نەخۇشى بەھۋى ھۆكارى ھىزىاي و
گۆرانكارى كىمىياپىيەوۋە رۈدەدات و دەبېت ھۆكارەكەى بزانرېت
لەرېنى چاۋدېرىكرەنەوۋە لەنەخۇشخانە، بەمەش گىرنگىرتىن
بنەماى پزىشكى دانا كەبىرىتپە لە سى تەۋمەر (نەخۇش و پزىشك
و ژىنكە (ناۋمەندى چارەسەر).



• ئىبن سينا: (۹۸۰ - ۱۰۳۷ز) يەككە بوو لە پزىشك و نەشتەرگەرە بەناوبەنگەكان، زمانى (يۇنانى و رۇمانى و عبرى و عەرەبى) زانىووە بۆيە توانىويەتى سود لە زۆربەى شارستانىيەتيەكان و مرگرت، زياتر لە (۶۰۰) پزىشك لەسەردەستى فيرى پزىشكى بوون و راهبىنانى بەزياتر لە (۳۰۰۰) پزىشك كروووە، بۆيە پىيان دەوت (مىرى پزىشكان).

زياتر لە (۱۰۰) نوسراوى ھەيە گرنگرتىنيان پەرتوكى (ياسا - القانون) ھەبە سەرچاومىيەكى زانستى گرنگ دادەنرا لەسەرجەم ئەوروپادا بۆ ماوەى نزىكەى (۶۰۰) سال، ھەرومھا كتيبى شيفا و كتيبى رزگار بوون گرنكى تايبەتيان ھەبوو لەكاتى خۆيدا.

داهىنانەكانى لەبوارى نەخۆشىيە دەرونيەكان گرنكى بەرچاوى ھەيە لەمىژوى نەخۆشىيە دەرونيەكان، يەكەم كەس بوو باسى لەھۆكارى دەرونى كرد لەدروستبونی نەخۆشى دەرونى، بايەخى گەورەى بە زانستى ساپكۆسۇماتيك دەدا كەھۆكارى ھەندىك نەخۆشى جەستەيى بۆ دەرونى دەگەراندمووە.

يەكەم زانا بوو شىوازی شىكارە دەرونى بەكارھىناوھ كەدواتر لەلايەن فرۆيدموە باس كراو، ھەرومھا شىوازی ناخاوتنى نازاد (التداعى الحر) بەكارھىنا و گرنكى بە ھۆكارى بۆماو دەدا بەلام ھۆكارى ژینگەشى پشتگوئى نەدەخست.

ئىبن سينا دۇى جياگردنەۋەى نەخۇشانى دەرونى بوو لە
ناومندى چارمەردا و نەشتەرگەرى بۇ گەلىك نەخۇشى دەرونى
کردووە سەرگەوتنى بەرچاۋى تۆمارکردووە،

لەو سەردەمدەدا برىكى زۆر لە نەخۇشخانە دەرونى و
جەستەپپەگان پىكەۋە بوون لەبەر باۋمىرى پتەۋى بەۋەى
پەيومندىكى گەۋرە ھەپە لەنيوان جەستەۋ دەروندا.

زىاتر لە شىۋازىكى لەچارمەردا بەكاردمەينا
(نەشتەرگەرى، سىستى خۋاردن، ھەمام و شىلان، دەرمان،
راھىنانى دەرونى، گۆرىنى ژىنگە، چارمەرى پەفتارى).

● ئىبن روشد: (۱۱۲۶ – ۱۱۹۸ ز) جياگارى گرد لەنيوان
نەخۇشى دەرونى كورت خاپەن و درىژخاپەن، ھەرومھا باسى
لەھەردوو ھۆكارى دەرونى و ژىنگەپى دەگرد لەدروستبوونى
نەخۇشى.

سەدە تارىكەكان لە ئەۋروپا: بە نەمانى ھەردوو شارستانى
يۇنانى و رۇمانى تارىكى بالى بەسەر سەرچەم بۋارەكانى
زانستدا كىشاۋ جارىكى تر ھۆكارى نەخۇشى بۇ شەپتان و روۋە
شەنگىزەكان گەرىندرانەۋە و چارمەرى تاك برىتى بوو
لەرزگارگردنى لە شەپتان و روۋە خراپەكان



دینداری دھرون دروستی

لەمێژە مرۆڤ هەست بەو دھمکات پەییوهندییەکی ئەزینی
هەبە لەنێوان دھرون دروستی و لایەنی باومرداری، لەم چەند
سالە دوایدا زۆربەیی توێژینەوھکان ئەو راستە دھسەلێنن کە
ئەوانە لایەنی ئیمانیا و پەییووست بونیا بە نایینەو هەبە
(ھەر ناینیک بیٹ نیسلام، مەسیحی، جولەگە،...) رەنگە
پەکیکیان لەوی تریا کاریگەری زیاتر ببیٹ بەلام سەرچەمیا
دەبنە مایە ناسودە تاک و هەستی نارامی لەناخدا.

کۆیین (Koenig) باس لەو دھمکات (۵۰۰) توێژینەو لەکۆی
(۷۰۰) توێژینەو کەپیش سالی (۲۰۰۰) کراو، لە (۷۱٪) باس لە
پەییوهندی نێوان دھرون دروستی و باومرداری دھمکات. لەکۆی (۹۳)
توێژینەو (۶۰) دانەیان ناماژە بەو دەدەن ئەوانە لایەنی
باومرداریان بەرزە کەمتر توشی خەمۆکی دەبن و ئەگەر توش
ببن لەماویمەکی کەمتر چاکدەبنەو.

بەپێی توێژنەویمەک لە کەنەدا کراو لەسەر (۳۷.۰۰۰) تاک
لەسەر پەییوهندی باومرداری بە خەمۆکیەو ئەنجامەکە ناماژە
بەو دەدات هەتا پەییووستبوون بە نایینەو زۆربیی ئەگەری
خەمۆکی و ترسی کۆمەلایەتی کەمتر.

Baetz, M. R. et al. (2006). How spiritual values and worship attendance relate to psychiatric disorders in the Canadian population. Canadian journal of psychiatry, 51 (10), pp. 654-657



تويژمران ھۆكاري ئەمە بۇ ئەوۈ دەگىرنەوۈ گيانى ھەرمومزى
 لەنيوان ئەو كۆمەلانى كەباومردارن زياترە لە كۆمەلەيەكى تر،
 ئەم ھاوكارى و ھاوسۆزيە تەنھا لەبوارى دوعاكردن و ھاوسۆزى
 نيە بەلكو لەرووى دارايشەوۈ ھاوكارى يەكتر دەكەن، بۆيە
 ھەستى نەرينى گۆشەگىرى و لاوازى و نەبوونى گەشبىنى و
 ناروونى ئامانچ لاي برواداران كەمترە بەتايبەتى كە روونە
 يەككە لە ھۆكارمىكانى خەمۆكى ھەستكردن بە تەنيائى و دابراڭە
 لە كۆمەلگە.

Kennedy, G. J. et al. (1996). The relation of religious preference and practice to depressive symptoms among 1,855 older adults. Journal of gerontology, 51b (6), p. 306;

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. Journal of counseling and development. 75, p. 31

لەكۆى (٦٨) تويژنەوۈ (٥٧) ئامازە بەوۈ دەمدن باومرداران
 كەمتر ھەولتى خۆكوشتن دەمدن و سەرژمىريەكانى رېكخراوى
 تەندروستى جىھانى بەراوردى وولاتانى رۆژئاوا بە رۆژھەلات
 ئەو جىاوازيە بەئاشكرا دەبىنرېت بروادار و بېباومر، لە نيوان
 ئايىنى مەسىحى و ئىسلام، تەنانت لە نيوان ھەردوو مەزھەبە
 جياكەى مەسىحيەت. كە دوركايم ئامازەى پېدەدات لە نيوان
 كاسولىكەكان كەمترە بە بەراورد بە پرۆتستانتەكان. (لەبابەتى
 خۆكوشتن باس لەوۈ كراوۈ داتاي گەلېك وولات خراومتە روو).
 لە تويژنەوۈمىيەكدا ئامازە بەوۈ دەمدات ئەوانەى سەردانى كەنىسە

ناكهن خۆكوشتن له نيوانياندا چوار هيّندهى نهوانهيه
كهسهردانى كهنيشه دهكهن.

Weaver, A. J. & H. G. Koenig. (1996). Elderly suicide, mental health professionals, and the clergy: a need for clinical collobation, training, and research, p. 502;

Commerford, M. C. & M. Reznikoff. (1996). Relationship of religion and perceived social support to self-esteem and depression in nursing home resident. The Journal of psychology, 130 (1), p. 43.

له تويزنهيهك له بهريتانيا كراوه لهسهر (٤٠) لاوى هندوسى و (٦٠)
لاوى موسولمان دهركهوتوو موسمانهكان كهمتر برى خۆكوژيان بههوى
نهوهى له ناپيى نيسلامدا خۆكوشتن ههرامكراوه. (Loewenthal
and Kamal)

Psychological measure of Islamic Religiousness

لهكووى (٦٩) تويزنهوه (٣٥) باس لهوه دهكهن نهگهرى
دلهراوكى له كهسانى باومرداردا كهمتره له كهسانى بيباوهر.

لهكووى (٧) تويزنهوهى كلينيكى (٦) دانهيان ناماژه به
كهمتر توشبوون به دلهراوكى دهيات لهنيوان برواداراندا.

Koenig, H. G. (2002). Religion and medicine II: religion, mental health, and related behaviors. International journal of psychiatry in medicine. 31 (1), p. 100

تويزنهوهكانى كروفورد و هاندال و فايئر ههمان راستى
دهردهخن كهسانى پهيوهستدار به ناپينهوه كهمتر توشى
دلهراوكى دهن بهبهراورد بهوانهيه كهمتر پهيوهستى ناپين.

له كووى (١٢٠) تويزنهوه (٩٨) ناماژه بهوه دهكهن
بهكارهيّنانى مادهى هوشبهر له برواداراندا كهمتره (دمتوانيت

بائی له بروادارانى ئاينى ئىسلامدا هر زۆر كهمه بهراوورد به كهسانى تى).

لهكۆى (۱۱۴) توپژينهوه (۹۴) باس لهوه دهكات بروادارهكان لهرووى دهرونيهوه باشتى و زياتر ئومىديان به ئاينده ههيه و گهشبين.

لهكۆى (۱۶) توپژينهوه (۱۵) ئاماژه بهوه دهكات كهسانى بروادار واههست دهكهن ژيانيان واتاداره و ئامانج و خهونهكانيان زياتر دپتهدى.

لهكۆى (۳۸) توپژينهوه (۳۵) ئاماژه بهوه دهكات كهسانى باومردار له ژيانى هاوسهرياندا شادمانترن و مامهلهيان باشتى لهگهڵ هاوژينهكانيان.

لهكۆى (۲۰) توپژينهوه (۱۹) باس لهوه دهكات پالپشتى كۆمهلايهتى لهكهسانى باومرداردا زياتره،

له يهكێك له توپژينهوهكانى ئالان بيرگن كه سالى (۱۹۸۳) پى ههئساوه به شيكردنهوهى نهنجامى (۲۴) توپژينهوه كه باس له پهيومنى ئاين و دهرن دروستى دهكات دهرنهنجام بهو جوهره بوو

۴۷% ى توپژينهوهكان پهيونديهكى نهرينى ههيه لهنيوان

ئاين و دهرن دروستى.

۲۳% پهيونديهكى نهرينى ههيه.

۳۰% نهبوونى پهيومنى

وهك روونه زۆربهی توپژینه‌وه‌كان باس له په‌یوه‌ندی
 ئه‌رینی ده‌كه‌ن. هۆكاری ئه‌و جیاوازیه‌ش بۆ جیاوازی پێوه‌مه‌كان
 ده‌گه‌ریته‌وه و شیوازی هه‌ڵسه‌نگاندنی ره‌فتاره‌كانی تاك. بۆیه
 ئه‌گه‌ر ته‌ندروستی دهرونی نه‌بوونی نه‌خۆشی و به‌كارنه‌هێنانی
 ماده‌ی هۆشبه‌ر و خۆنه‌كوشتن و بوونی گیانی هاوكاری و
 كۆمه‌لایه‌تی بێت ئه‌وه گومانی تیانیه‌ كه‌سانی بروادار
 ته‌ندروستیان باشت‌ر و پته‌وتره‌.

هاگنی و ساندرز (Hackney and Sanders) له
 شیکردنه‌وه‌ی (٣٤) توپژینه‌وه‌دا له‌نیوان ساڵانی (١٩٩٠ – ٢٠٠١) کراوه
 تێبینی په‌یوه‌ندی ئه‌رینیان کرددوه له‌ نیوان ئایین و دهرون
 دروستی.

له‌ شیکردنه‌وه‌ی (٢٠) توپژینه‌وه‌ له‌ سالانی (١٩٩٨ – ٢٠٠٤) کراوه
 له‌سه‌ر کاریگه‌ری نیوان دینداری و دهرون دروستی له‌ هه‌رمه‌کاراندا
 تێبینی کراوه په‌یوه‌ندییه‌کی ئه‌رینی هه‌یه.
 له‌ توپژینه‌وه‌که‌ی (رشاد محمد موسی) تێبینی کراوه ئه‌و
 خۆپێندگاران‌ه‌ی لایه‌نی دینداریان پته‌وه‌ كه‌مه‌تر نیشانه‌كانی خه‌موکیان
 تیا به‌ده‌رده‌كه‌وت.

تیبینی: به‌شیکی زۆری سه‌رچاوه‌كانی ئه‌م به‌شه له‌ په‌رتوکی
 (التدين والصحة النفسية) د. ئازاد علی اسماعیل وه‌رگیراوه. له‌گه‌ل
 ووتاریکی د. طارق بن علی حبیب.

به شى شه شه م

هه نديك له نه خوشييه دهرونيه كان و چاره سهريان له ئيسلامدا

- توره يي

- خه موگي

- وه سواسي

- دل راوگي گشتي

- توندوتيزي له سهه بنه ماي ره گهز

- ئايا پيغه مبهه له هاوژينه كانى داوه؟

- ميراتگري له ئيسلامدا توندوتيزي داراييه؟

- ئالووده بوون

- خوگوشتن

- فشار و كاريگهري دهروني.

تورمىيى ھەلچوونى دەرونى

كى ھەيە لەئىمە رۇژىك لەرۇزان تورە نەبوپىت يان تورمىيان
نەكردىت.

چەندمان لەكاتى تورمىيدا دەتوانىن كۇنترۇلى خۇمان بىكەين و
قەسەيەك يان رەفتارىك نەكەين كەدواتر لىي پەشىمان نەبىن.
لاى ھەندىك تورمىيى بەجۇرىك لەئازايەتى دادەنرىت و لاى
ھەندىكى تر نىشانەى پىاومتى و خۇھەلگىشانە كەتاكىكى تورمىيە و
لاى ھەندىكى تر رەفتارىكى شەرمەزارىيانەيەو بەشوپن چارەسەردا
دەگەرىت بۇى، لاى ھەندىكى تر نىشانەى بىدەستەلاتىە.

ھەندىك تورمىبونەكەى لەناخى خۇيدا دەخواتەو و ناتوانىت يان
رىگەى نادرىت دەربرىت و ھەندىكى تر بەھاوار و قىژە تورمىيەكەى
دەردەبرىت و كەسانىك ھەن بەووتەى نەشپاو و توندوتىزى و
ئازاردانى خود يان بەرامبەر يان زيان گەياندن بەكەرەستەى ناومان
تورمىيەكەيان دەردەبرىن.

كەسانىكىش ھەن بەزىان گەياندن بەسەرومت و سامانى گشتى
(شكاندى درەختى سەر شەقامەكان و وىستگەى پاسەكان و بەلوعەى
تەوالىتەكان) تورمىيى و ناپەزىي خۇيان نىشان دەدەن.
ھۆكارى تورەبون:

دەتوانىن بلىين دوو ھۆكارى سەرەكى ھەيە بۇ تورمىبون:
ھۆكارى دەرەكى:

• قەرمبالغى و گىرفتى ھاتوجۇ.

• بېس بوونى ئېنگە و دىنگەدىمىكى زۆر و بەرزىونەۋەدى پىلەى
گەرما.

• كېشەى خىزانى پان دارايى.

• فشارى كار و نەگونچاندىن لەگەل ناومىدى كار.

• سىتەم و زۆردارى لىكردن و ناپەگسانى و نادادپەرۋەرمى
لەبۋارمىكانى ئپاندا...ھتە.

ھۆكارى ناومىكى: پەيۋمىدى بەخودى تاكەۋە ھەپە ومكو

• بېخەۋى بەھەر ھۆكارىك بېت نەخۇشى پان ناخۇشى.

• بىرسىتى

• ئازار، ھەر شوئىنىكى جەستە ئازارى ھەبىتە دىمىتە ھۆى
بېزارى و ھەندىكجار تورمى.

• گىرفتى سورى مانگانە، نەمانى سورى مانگانە (لەھەر
تەمەنىكدا بېت ئەگەر ئەۋ نەمانە نەخۋاستراۋبىت).

• نەخۇشى بەتاپبەتى ئەگەر چارمىسەرى ئاسان نەبىت و
دېرئخايەن بېت و كارىگەرى لەسەر شىۋازى ئپان ھەبىت و
لەھەندىك بۋاردا چالاكى تاك سنوردار بىكات.

• بەكارھىنانى ئەلكحول و ماددەھۆشبەرمىكان پان ھەۋلدىن بۆ
ۋازھىنان ئەگەر تاك ئالودەبىت.

• بۋنى حالەتلىك پان نەخۇشىيەكى دەرونى ومكو خەمۆكى
ۋىلەرۋىكى و سىكىزۋىرىنىا.



نیشانەکانی تورپەیی:

تاکەکان جیاوازن لەشیوازی دەربرینیان بۆ تورپەیی بۆیە دەشت
هەندێک نیشانە لەتاکێکدا هەبێت و لەیەکێکی تردا نەبێت و بەپێی
هۆکاری تورپەبۆنەکە و شوێنی تورپەبون و ئەو کەسە لێی
تورپەدەبیت دەرپرێت بۆ تورپەبون دەگۆرێت.
ناشکراترین نیشانەکان بریتین لە:

خێرا لێدانی دڵ و بەرزبۆنەوهی فشاری خوێن و سوربۆنەوه و
هەناسە کورتی.

لەرزین، گرژیونی ماسولکەکان، عەرەفەرنەوه، ئاخاوتن
بەدەنگی بەرز و رەخنەگرتن و قەسە نەشیاو و زیان گەیاندن
بەخود یا بەدەموروبەرو خێرای و توندوتیژی لەپەشتاردا.
بێدەنگی و خۆ بەدووورگرتن. گرفت لەنوشتن و خواردن و
پەيوەندی سێکسی.

بەپێی شیوازی دەربرین تورپەبوون دەکرێت بە حەوت جۆرەوه:

۱- هەندێک تەنها لەناخی خۆیدا تورپەییەکە دەهێلێتەوه و
رەفتاری سەلبیانە دەبێت بەرامبەر بەژیان و ئاستی کار و چالاکی
دادەبەزێت.

۲- تەنها شوێنەکە بەجێدێلێت وەک نارەزاییەک.

۳- هەندێک بەشیوهی زارمکی تورپەییەکەیان دەرەمبەرن و دەنگ
بەرزەمکەنەوه و هاوار دەکەن بەبێ ئەوهی و تەهی نەشیاو بەکاربەهێنن.

۴- لەھەندىڭدا كۆنرۆلى زارمكى خۇيان لەدمست دىمەن و وتەو
رېستەى نەشياو بەگاردېنن كەدواتر رېنگە لىي پەشىمان بن يان
سورېن لەسەر رەفتارمەيان.

۵- كەسانىڭ ھەن دىگەنە ئەو ئاستەى زيان بەخۇيان يان
كەرمستەى شوپنەكە دىگەنەن وەك پەرداخ شكاندن، كورسى
شكاندن، شكاندى ئاوپنە... ەتد.

۶- توندوتىزى نواندن بەرامبەر بەگەسانى تر، بىرىندار كىردىن
يان تەنانت تا ئاستى كوشتنى كەسىڭ يان زياتر لە كەسىڭ.
۷- زيان گەياندىن بەخودو خۇكۇزى.

بۇ ھەندىڭ زوو تورەدەبن و ھەندىڭى تر بەپېچەوانەو؟

د. جىرى دېشىنباتشەر پىسپۇر لەبوارى بەرئومبىردىن تورەيدا
ھۆكارى ئەم ھالەتە بۇ سى ھۆكارى سەرمكى دىگەرنىتەو؛
۱. ھۆكارى بۇماو ە فسىۋلۇجى.

۱۱. تىروانىنى تاك و خىزان بۇ تورەمى و پەرومىردىن تاك
لەسەر ئەو شىۋازە.

۱۱۱. ھۆكارى كۆمەلەتەى و رۇشنىرى. ھەندىڭ كۆمەلگە
بەشىۋازىڭى ئەرەننى دىروانىتە تاكى تورە ئەمەش و دىمات تاك
تورەمبون بەشتىڭى ئىجابى و مرگىت و جاربەجار ھەولبىدات خىراتر
و توندتر تورە بېيت.



چاره سهرى تورەيى:

زۆرۈك لىئىمە ئەو گىرغىنى ھەيە ناتوانم خۇم كۆنترۇل بىكەم.
لەكاتى تورەيىدا چى و كىم لەبەردەستدا بىت زىانى پىدەگەيەنم،
تەرو ووشك پىكەو دەسوتىنم، گەورەو بچوكىم لا نامىنىت.

گەلۈك رىگە چارە ھەيە بۇ تورەيى گىرگىزىن بىرىتىن لە:

۱- راھىنانى خۇخا كىردنەو:

لەرپىگە ھەناسە قول و بەھىۋاشى بەھۇى ناوپەنچكەو
چونكە ھەناسە خىرا و كورت لەرپىگە سىيەكانەو نارامىت
پىنابەخشىت.

تېفروسماندن (ايحاء) بەھەندىك پەيىف و وئەنى جان و
بىرەومرى خۇش و نارام بەخش.

دەبىت تاك پىشتر ئەم راھىنانە بىكات تاكو بتوانىت لەكاتى
تورەيىدا دوبارە بىكاتەو.

۲- بونىادنانى ھىزى:

ھەولبەدە شىۋازى بىر كىردنەو مىت بىگۇرىت بۇ نەمۇنە لەبرى ئەو
بلىت (دەبىت ئەو شتەم دەستكەوئىت) بۇ ئەو بلىت (ھەولبەدەم
ئەو شتەم دەستكەوئىت). خۇت بىپارىزە لەووشە ھەرگىز و ھەت و
بەھىچ جۇرىك، چونكە ئەو ووشانە كىلىلى داخستى چارەسەرمانە و
بوار نادىمىت كەسانى تر ھاوكارىت بىكەن لەچارەسەردا.

دۇنيابە تورمبونت ھىچ لەشتەكان ناگۇرئىت بەلكو زياتر ماندوت
 دمكات و گرفتهكان قولتر دمكاتەوہ و ووزہ و تواناكانت بەھەدمر
 دمبات. بۇ نمونہ كاتىك مندالەكەت بەبى مەبەست كارىكى ھەلە
 دمكات وەكو ئەوہى شتىك بەتۇدا دەرژىنىت لەكاتى خۇئامادەكردى
 بەپانىان بۇ چۈنە سەرگار تۇ لەبەردەم دوو بۇاردەى

يەكەم: خۇت لە مندالەكە تورە بكەيت و ھەندىك قسەى
 نەشايوى پېلىت و لەھەمان كاتدا برىك خۇت لە دايكى تورە بكەيت
 كەبۇ ئەو شتەى لەو شوپنەدا داناوہ كە مندالەكە بىرژىت بەتۇدا و
 دواتر بچىت خۇت بگۇرئىت و بىزارى بۇ خۇت و مندال و خىزانەكەت
 دروست بكەيت ھەموو رۇزەكەت بە بىزارى دەست پىكەيت و تا
 دىگەيتە شوپنى كارەكەت بەردەوام لەناخەوہ ھەلچىت و لە ترافىكدا
 بەتورمى لىخۇرىن بكەيت و بىزارى دەربرىت و لەشوپنى كار
 نىشانەى بىزارى و تورمىيت پىوەدىاربىت واتە ھەموو رۇزەكەت بە
 نەرىنى دەست پىكەيت.

دووەم: خۇت پۇزىك بۇ مندالەكە بەپىنىتەوہ و بلىت قەيناكە
 ھىچ نىيە ئىستا چارەسەرى دىكەم و خۇم دىگۇرم جارىكىتر بە ئاگابە
 لەوہى خۇت پان كەسىكى تر نارەھەت نەكەى.

۲. چارەسەرى گرفت:

ھەموو تورەبونىك ھۇكارىكى ئاشكرا پان شاروہى ھەيە بەپى
 ھۇكارەكەى دىتوانىن رىگاچارە پان كەلىك رىگاچارە دابىن بەلام
 گرنگ ئەومىيە ئىمە لەو باومرەدا بىن كەھىچ گرفتىك نىيە چارەى



نەبىت و ھەمىشە ھەۋلدىن بۇ چارمىسەر لەھىشتىنەۋەى گىرەتەكان
بەكەلەكە بويى باشتە.

۴- ھونەرى پەيۋەندى و بەردەوام بوون:

تاك لەكاتى تورمىدا تەنھا گوى لەكورتەى بابەتەكان دىگىرىت و
بىرپارى خوى دىدات لەكاتىكدا واباشە خۇمان رابىنىن بىرىك گوى
لەدىرىزەى ھۆكارمىكان بىگىرىن تاكو بىرپارى دروست بىدىن.
۵- گالتە جارى:

ھەندىكجار وا پىۋىست دىكات كاتىك بابەتەىك زۆر بىزارت دىكات
بەھەندىك نوكتە و قۇشمەبازى و گالتە جارى ھەستى خۆت دىربرىت
تاكو ھىندە فشارت بۇ دروست نەبىت بەلام ئەمە نابىت تاكە رىگە
بىت بەلكو سىرمىتاپەكە بۇ ئەۋەى خۆت بەدوور بىگىرىت لەتورمى و
پاشان رىگا جارى گونجاو بۇ حالەتەكە دىپارى دىكەپت.
۶- گۆرىنى زىنگە:

بەپەكەك لەتەكنىكە گىرىنگ و سەركەۋتومىكان دادىرنىت
بەتاپەتەى لەسەرمىتاي تورمىبۇندا بەۋەى ئەۋ شۆپنە بەجى بىتلىت و
پان خۆت بەچالاكىكەى تىرموۋ سەرقال بىكەپت بۇ ماۋىيەك
لەگىرەتەكە خۆت بەدوور بىگىرىت و دواتر بەشۆپن چارمىسەردا
بىگىرىت.

۷- پشودان بۇ ماۋىيەك:

ھەرىكە لەئىمە بەھۋى فشارى بەردىۋامى كار و مال و
سەرقالىيەكانى زىانەۋە ھەست بەماندوۋىتى دىكات ئەگەرى تورمىبۇنى
زىۋىتر دىبىت بۆيە واباشە تاك ماۋىيەك بۇ پشوو دابىنىت وىكو

ئەۋەى ھەفتەى زياتر لەرۇزىك پىشۇ بەخۇى بدات يان رۇزانە ماۋەى
 چەند خولەكىك دابىئىت بۇ بەخۇدا چۈنەۋە بەتايىبەتى كاتىك
 لەنەركى دەرۋە دەگەرپىتەۋە بۇ مائەۋە بىرپارى ئەۋەت دابىت
 كەچۈۋىتەۋە بۇ مائەۋە بۇ ماۋەى (۱۰ - ۱۵) خولەك ھىچ نەكەپت
 جگە لەپشودان بەتايىبەتى خانمان تاكو شەكەتى و ماندوۋىتى دەرۋە
 بەتورمىۋون لەمىندالەكەت دەرۋەبىت.

۸- سەردانى پىزىشك و چارمىسازى دەرۋەى:

بۇ چارمىسەرکردنى ھۆكار تورمىۋون بەتايىبەتى ئەگەر ھۆكارمەكى
 پەيۋەندى بەنەخۇشى دەرۋەى يان گىرفتى خىزانىيەۋە ھەبىت.



نیسلام چۆن چارەسەری تورەیی کردوو:

۱- پەناگرتن بە خوا لە شەیتان:

لە ھەرموودمیە کدا کە ھەردوو ئیمامی (بوخاری و مسلم) روایەتیان کردوو کاتێک دوو کەس دمیێتە دنگە دنگیان و یەکیکیان سوور بۆتەو و خوێننەرمەکانی دەم و چاوی دمرکەوتوو، پیغەمبەر (د.خ) دەئێت من شتێک دزانم ئەگەر بیلێت ئەو حالەتە ی لەسەر نامینێت، ئەگەر بلێت پەنادمگرم بەخوا لە شەیتان.

"عن سليمان بن صرد قال: كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستان، فأحدهما احمر وجهه واتفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد" (رواه البخاري، الفتح ۳۳۷/۶ ومسلم/۲۶۱۰)

۲- ھەلبژاردنی بێدەنگی:

بە یەکیک لە رێکارە ھەر گەرنگ و باشەکان دادەنرێت چونکە مەرووف کاتی تورەیی دەشی تەندێک وشە ی نەشیاو بلێت کە دواتر لێ پەشیمان بێتەو و ھەندێک کات رەنگە بێتە زیان گەیانندی گەورە بە تاک و خیزان تا رادە ی ھەلومشەنەو ی خیزان لە کاتی بەکارھێنانی زاراو ی تەلاق. بۆ یە پیغەمبەر (د.خ) دەفەر موی ت (ئەگەر یەکیکتان تورمبوو بە بێدەنگ بێت) " إذا غضب أحدكم فليسكت ". (رواه الإمام أحمد المسند ۳۲۹/۱).

۲- ئارامى و كەمكردنەۋەى جولە:

پېغەمبەر ﷺ له فەرمودەيەكدا دمفەرموئەت ئەگەر كەس ئىكەن تورمبوو ئەگەر بە پېومبوو با دانىشت ئەگەر تورمبەيەكەى نەروئى با پالکەوئەت ديارە مەبەست لەم فەرموودە گرنگە بۆ كەمكردنەۋەى زيانە بۆيە كاتىك تاك بە پېومبەت ئەگەرى زيانى گەياندىنى بە دەوروبەر ھەيە بە دەستەگانى و بە پېكانى و جگە لەۋەى ئەگەر ھەيە بچەت لە شوئىنىكى تر كەرمستەى زيان گەياندىن بھينەت بەلام ئەگەر دانىشت بەشەيىكى زۆرى ئەو مەترسيە كەمدەبەتتەۋە بەلام ھىشتا ئەگەرى زيان گەياندىنى ھەيە بۆيە ئەگەر بەۋەى ھيور نەبوۋە ئەو بە پالکەوئەت يان بکەوئەت سەرتەنىشت..

"إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع" (مسند احمد ۱۵۲/۵).

۴- لە فەرمودەيەكى تردا ھانمان دەدات كە كۆنترۆلى تورمبەيەكەى خۆمان بکەين و پېمان دەئەت جوامير و ئازا ئەو نەيە كە تورمبە و سووردەبەتتەۋە بەلكو ئازا و جوامير ئەۋەيە كە خۆى كۆنترۆل دەكات لەساتى تورمبەيدا. " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (رواه أحمد ۲۳۶/۲ والحديث متفق عليه).

۵- پېغەمبەر ﷺ بە كەردەۋە نيشانمان دەدات كە بەرانبەر بەۋانەى تورمەدىن ليمان چۆن بين كاتىك ەرمبەيىكى دەستەكى بەلامارى دەدات و مىلى كراسەكەى ھىندە توند دىگوشەت كە شوئەۋارى بەلای مىلى پېغەمبەرۋە دەردەكەوئەت پى دەئەت: لەو



ماله‌ی خوا پێی به‌خشیوێت به‌شهم بده، پێغه‌مبه‌ریش لێی توره نابێت فرمان دمکات به‌شی بدمن.

"عن انس بن مالك كنت أمشي مع رسول الله وعليه برد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجبذه بردائه جبذة شديدة حتى نظرت الى صفحة، عاتق النبي قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جبته، ثم قال: يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت اليه رسول الله فضحط، ثم أمر له بعطاء". (البخاري و مسلم)

٦- قورئان هانمان دمدات بۆ ئه‌وه‌ی له‌کاتی تورمه‌یدا که‌سیکی لێبوره‌ده بین و رق و تورمیی له‌ سنگمان لابهرین و ته‌نانه‌ت به‌خشنده‌بین به‌رانبه‌ر به‌وانه‌ی که‌ تورمه‌مان ده‌که‌ن.

﴿الذين يتفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس واللّه يحبّ المحسنين﴾ (١٣٤-ال عمران)

له‌ رافه‌ی ئه‌م ئایه‌ته‌دا باس له‌وه‌ ده‌کری‌ت یه‌کیک له‌ پیاوچاگان که‌نیزه‌کیکی ده‌بی‌ت و له‌کاتی‌که‌دا خواردنی بۆ دینێ‌ت شله‌که‌ی پیا‌دا ده‌ری‌ت، ئه‌و که‌سه‌ ده‌یه‌وێ‌ت تورمه‌بی‌ت به‌لام که‌نیزه‌که‌ پێی ده‌لی‌ت که‌وره‌م به‌ پێی قورئان ره‌فتار بکه‌ ﴿والكاظمين الغيظ﴾ ئه‌وانه‌ی رقیان ده‌خۆنه‌وه‌ ده‌لی‌ت ئه‌وه‌ ره‌ه‌که‌م (تورمه‌یه‌که‌م) خوارده‌وه‌، ئه‌وانه‌ی لێبوره‌دمن به‌رانبه‌ر به‌ خه‌لکی ده‌لی‌ت ئه‌وه‌ لێ‌ت خۆش بووم، پێی ده‌لی‌ت خوا چا‌که‌کارانی خۆش ده‌وێ‌ت ده‌لی‌ت له‌به‌ر خوا ئه‌وه‌ ئازادم کردی (بروانه‌ ئه‌م به‌سه‌ره‌اته‌ جوانه‌ له‌کاتی هه‌له‌ی که‌سیک له‌به‌ری تورمه‌بوون و هه‌لچون و زیان که‌یان‌دن، نارامی و

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد، أو قاتله، فليقل إني امرؤ صائم". (متفق عليه)

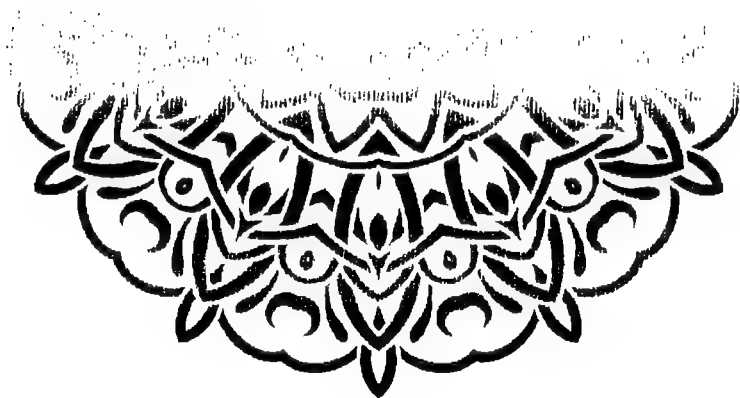
۱۰- مژدهی بههشت: سهرمرای گرنگی و سودمکانی تورمنه بوون لهفه رمودمیه گدا پیغه مبهه ﴿د.خ﴾ دمه رمویت: کاتیک نه بو دمردا پیی ده لیت شتیکم فیرکه پیی بجمه بهه شته وه پیغه مبهه ﴿د.خ﴾ پیی ده لیت (توره مه به)

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: "قلت يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة" قال: "لا تغضب" (البخاري ٦١١٦،

له فه رمودمیه کی تردا دمه رمویت نه وهی له بهر خوا رقی بخواته وه که توانای جیبه جیکردنی تورمیه که ی هه بیث له روژی قیامه تدا خوی بالادست بانگی دمکات له سهه بونه ورمه مکه نه وه و پیی ده لیت به نارمزووی خوت له فريشته گان هه لېزېره. "من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفعه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء" (رواه أبو داود ٤٧٧٧ وغيره، وحسنه في صحيح الجامع ٦٥١).

۱۱ کاریکمری نه رینی له سهه باومر کاتیک ناموژگاری معاویه دمکات پیی ده لیت خوت بهاریزه له تورمی، تورمی باومر خراب دمکات. "يا معاوية إياك والغضب، فإن الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الصبر العسل" (الطبرانی و البيهقي)

۱۲- پېغه مېمېرى خودا باش دښايه له وهى مرؤف له كاتى
 تورميدا ناتوانيت بريارى دروست و دادپهرومړنه بدات بؤيه فرمانمان
 پېدهكات له كاتى تورميدا دادگمى نيوان دووكهس نه كمين.
 "لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان". رواه البخاري (۶۷۳۹)
 ومسلم (۱۷۱۷)
 ئەم رېښا پياښه له گهڼ زانستى ئەمرؤدا ئەك ھاوتان و ھاوتەريښ
 بەلگو له هه ندىك روموه له پېش زانسته وميه.



خەمۆكى و رېنمايىيە ئايىنىيەكان بۇ چارەسەرگەردن

لەبەشىكى پېشتىردا باسماڭ لە حالەتى پەشىۋى مەزاجى دوو
جەمسەرى گەرد كە يەككە لە جەمسەرمەكانى خەمۆكىيە و
جەمسەرمەكەى تىرى شادىبوونە، لېرەدا تەنھا نىشانەكانى و
دەستنىشانگەردنى خەمۆكى دادەنپىنەو بەبى دەستكارى بۇ ئەوۋى
خوینەرى بەرپىز جارىكى تر پىۋىست نەكات بۇ زانىارىيەكە
بگەرپتەوۋە بەشى پېشوۋ.

نىشانەكانى پەشىۋى مەزاج :

خەمۆكى :

- ۱- تاك لەزۆر بەى كاتدا مەزاجى نىيە يان مەزاجى كەمە
ئارمىزۋى جالاكى نىيە يان زۆر بەكەمى بەشدارى جالاكى دەكات.
- ۲- ئارمىزۋى خواردىنى كەم دەبىتەوۋە يان ئارمىزۋى نامىنپىت،
كېشى دادەبەزىت و ھەندىكجار بەپېچەوانەوۋە ئارمىزۋى خواردىنى
زۆردەبىت و كېشى زىادەدەكات.
- ۳- خىشتەى خەوتنى تىك دەچىت و زۆرجار خەۋى كەم
دەبىتەوۋە خەۋى لىئاكەۋىت ئەگەر بخەۋىت خېرا خېرا خەبەرى
دەبىتەوۋە و يان خەۋى ناخۇش دەبىنپىت و دەشپىت پاش نوستنى
تەۋاۋىش ۋا ھەست بكات كەنەنوستوۋە. بەپېچەوانەشەوۋە
لەھەندىكى تردا ماۋەى خەوتنى زىاتر دەبىت و سەرپراى نوستن بۇ
ماۋەى پىۋىست ھەست بەشەكەتى و ئارمىزۋى زىاتر دەكات بۇ خەۋ.



- ۴- لەپرووی جەستەییەوه زۆربەى کات مات و کەم چالاکە و
هەندیکجار جولەى زۆر دەبیّت و لەشویئیکدا نۆقرە ناگرێت.
- ۵- لەپرووی سیکسەوه کەم بوونەوهى ئارەزووی کارى سیکسى
لەهەردوو پەگەزدا پان نەمانى ئارەزووی سیکسى، لەمێنەدا
تیکچونى سوڤى مانگانه.
- ۶- نەمانى وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندووێتەتى کردن
و خیرا شەگەت بوون.
- ۷- لۆمە کردنى خود بەشیۆمیهکی نەشیاو و هەست کردن
بەگوناھ وگەورە کردنى هەلەکانى خۆى.
- ۸- کەم بونەوهى توانای بیرکردنەوه و ووریایی و لاوازی
هۆشپێدان.
- ۹- زۆرکات پان هەمیشە لایەنى پەشى پان(سەلبى - نەگەتییى)
رووداوەکان دەبینێت، نەمانى ئۆمێد و هیوا بەنایندە و نا
ئۆمێدبوون لەچاکبۆنەوه و لەو باوەردا دەبیّت هیچ چارەسەرێک
چاکی ناکاتەوه.
- ۱۰- هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشیّت بیرى
خۆکوشتنى بەخەیاڵدا بیّت و هەولێ خۆکوشتن بدات.



ئىسلام چۆن چارەسەرى خەمۆكى دەكات:

۱- يەككەك لە نىشانەكانى خەمۆكى ئەومىيە تاك ھەست بەبى
ئومىدى دمكات چ بەرانبەر نەخۆشپىيەكەى چ بەرامبەر ئايندە بۆيە
قورئان پىمان دەفەرموئىت كە ھىچ كات ناومىد نەبىن.

﴿يا بني اذهبوا فتحسبوا من يوسف وأخيه ولا تيأسوا من روح
الله إنه لا يأس من روح الله إلا القوم الكافرون﴾. (۸۷).

ئەى كورەكانم برۆن جا بىكەرئىن و ھەوالى يوسف و براكەى بزانن،
ناؤمىدىش مەبىن لە بەزەبى و مېھرىبانى خوا، بەراستى ناؤمىد نابىت
لە سۆز و مېھرىبانى خوا جگە لەوانەى كەبى بروان.

۲- بىگومان ھۆكارى خەمۆكى زۆرە ھەندىكى ناومكىن و ھەندىكى
ھۆكارى دەرەكىيە بۆيە لە ئايىنى پىرۆزەى ئىسلامدا ھانمان دەمات كە
ئىارامگربىن بەرانبەر ناخۆشپىيەكان
﴿فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون﴾ (يوسف ۱۸). لەو
كاتەى ھەزەرتى يەعقوب پۇشاكى يوسفى كورى بۆ دىنن كە گوايە
گورگ خواردويەتى لەو ساتە نارەحەت و بىزارىيەدا دەئىت
ئارامگرتن باشە و خوا پشتو پەنايە، جا بەلاؤ ناخۆشى ژيان
ھەرچىك بىت دەبىت مەرۆفى بروادار ئارامگربىت و سوپاس گوزارى
خوا بكات.

۳- بەرزگردنەوھى سكاؤو بىزارى تەنھا بۆ لای خوا، بۆيە كاتىك
يەعقوب ھەست بە دلئەنگى دمكات دەئىت سكاؤى دلئەنگى و
بىتافەتيەكەم لای خوا دمكەم، من لە لايەن خوا شتانىك دەزانك كە

نُيُوه نايزانن ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (يوسف ٨٦)، سهرجه م پيغه مبهراڻ کاتي نارحه تي و پيژاري زياتر له خواي به خشنده پاراونه ته وه بؤ نه وهی کار ئاسايان بؤ بکات وهورسيه که يان له سهر لابه ريت.

٤- روانينه نهو راستييهی که کاتیک توشي ناخوشي و نارحه تي و نازار دمييت، خوي به خشنده گوناھيک که مدمکاته وه "ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يَشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ" (رواه البخاري).

٥- تيگه شتن له وهی دونيا کاتيه و شويڼي راسته فينهی موسمان قيامه ته؛ کاتیک روانيته ژيان وهک ريڼوارک و خوښه کاني ژيانت ته نها له بهر رمزامه ندي خوي به خشنده دمويست نهو کات بؤ زوربهی شته کاني ژيان دلته نگ و خه مۆک نابيت. پيغه مبهريش دمهرمويت (دونيا به نديخانهی بروادار و بهه شتي بيڼاوهره) "الدنيا سجن المؤمن وجنة الكافر" (رواه مسلم).

٦- نوپژکردن؛ که په کيکه له پايه پته وه کاني ئيسلام و تاکی بروادار هميشه به نوپژکردن و سوجد مبردن هيورد مبيته وه و هه ست به ئارامي دمکات و فيري خوړاگري دمييت و کوی پرؤسهی نوپژکردن جگه له وهی پهرستشيکی مه زنه ئارامکه رموهی جهسته و دمرونه. به تايبه تي نه گهر نوپژمکان به شيوميه کی دروست و له سهرخو و ملکه چيوه بکه ين. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة ١٥٣). نهی نهوانهی باومرتان

هينانوه پشت بېهستن به نارامگرتن و نوپژکردن بهراستی خوا له گهل
نارامگرانه.

۷ سوجدمبردن: چونکه نزيكترين كات كه بهنده له خواوه نزيك
بيټ كاتى سوجدمبردنه بويه گرنگه كاتى خه موكى و دلتهنگى مروف
زور سوجدبه ريت. ﴿اَقْرَبْ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ،
فَاجْتَهِدُوا فِي الدَّعَاءِ﴾. (مسلم).

﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ (۹۷) ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ
رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ﴾ (۹۸) ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (۹۹)
(الحجر).

لهم چهند ناپهتهى سومتى (الحجر) باس له سى ريگا دمكرت بؤ
زالبوون به سهر دلتهنگيدا
په كهه: زيكردى خوا.
دووهه: سوجدمبردن.
سيهه: خواپهرستى

۸- هاوكارى يارمهتى داني كهسانى تر:

سهرجهه سهرچاوه زانستيه دهرونيهاكان كوكن له سهر نهوهى
كاتيك تاك يارمهتى كهسيك دمدات يان كاريكى سوودبه خش دمكات
بؤ بونه و مريك ههست به خوښى و شادمانى دمكات، ههر لهوهى
قهسيهكى باش بيټ، بؤ هاوكارى دارايى، بؤ سهردان كردنى نه خوښ،
بؤ چارمه ركردنى گرفتى نيوان دوو كهس، بؤ يارمهتى نازهلتيك، بؤ
تيركردنى برسپهك بؤ.... هتد. بويه پيغه مبهري مهزن دمهرمويت

خۆشەوېستىرىنى كەسەكان لاي خوا بەس—ودترينيانە، وه
خۆشەوېستىرىنى كارمکان لاي خواى بالادەست خۆشەيەگە بېخەيتە دلى
موسمانەوه، بەهوى گىرفتىكى لەسەر لايەرىت، قەرزىكى بۇ بدەيتەوه،
برىستى لەسەر كەمكەيتەوه، بەهوى لەگەل برايهكى موسمانم برۆم
بۇ جىبەجىكردىنى پىويستىيەكى بەلامەوه خۆشترە لەهوى مانگىك
لەمزگەوت بمىنمەوه مەبەستى مزگەوتى پىغەمبەرە.

"أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله تعالى سرور
تدخله على مسلم، تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديتا، أو تطرد
عنه جوعا، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إلي من أن
أعتكف في هذا المسجد شهرا". (السلسلة الصحيحة: ج ٢، ٩٠٦)

چونكە مەروۇف بەم كەردارەنەى خۆى لە گۆشەگىرى رزگار دەكات و
هەست بەبوونى خۆى دەكات وەك كەسىكى كارىگەر و سوودبەخش و
زىاتر خەرىكى خەلگى دەبىت وەك لەهوى خەرىكى خۆى بىت،
هەروەها بەهۆى ئەو كەردارەنەوه خۆشەوېستى كەسانى تر بەدەست
دېنەت، ئەمە جگە لەهوى دوعا و پارانەوهى كەسانى تر بۆى رەنگە
ببىتە هۆى شىفاى لە نەخۆشەيەكەى.

٩- هەندىك لەو دوعايانەى كە پىغەمبەرەن كەردويانە لەكاتى
دلئەنگى؛

• دوعاى يونس پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ " پەرورمەدگار! هېچ خوايەك
نەيه جگە لەتۆم لە ستەمكاران بووم" ﴿لا إله إلا أنت سبحانك إني
كنت من الظالمين﴾



• کاتیک پیځه مېر ﴿د.خ﴾ بېنی نه بو نومامه له مرگه وتدايه
کاتی نوږز نيه پي ووت چی دمکه ی له مرگه وت؟ ووتی: خه مباری و
قهرز بیژاری کردووم، پیځه مېر فیږی نهو دوعایه ی کرد " قل إذا
أصبحت وإذا أمسیت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك
من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة
الدين وقهر الرجال". (سنن أبي داود).

نیمامی بوخاریش به شیوه یه کی تر دمیگړتیه وه " اللهم إني
أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين
وغلبة الرجال" (رواه البخاري). په رومردگارا من په نا دمگرم به تو له
دلته نگی و خه فمت و په ککه وته یی و ته مه لی.....

۱۰- سه لاواتدان له سه ر پیځه مېر ﴿د.خ﴾ و زیکره کان
به شیوه یه کی دروست و له سه رخو بو هیورکردنه وهی دلته کان له لایه ک
و پاداشتی بیوینه له لایه کی تره وه.

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئنن﴾
﴿القلوب﴾ (الرعد ۲۸) نه وانه ی باومریان هیناوه و دلته کان یان نارام
دمبیټ به زیکری خوا، جگه له زیکری خوا دلته کان به چی نارام
دمبیټه وه.

۱۱- پښت به ستن به خوی به خشنده و بایه خدان به کاره کانی
نه مرو چی هیشتنی سبه ی بو خوی زانا و بالادست.

۱۲- بیرکردنه وه و روانینه نیعمه کانی خوی گه وړه و روانیه
نه وانه ی که له تو خرابترین یان له خوارترین نه ک روانینه سه روخوت

"انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم" (رواه الترمذي).

۱۳- هه‌میشه بیرمان بیٚت پاش ناخو‌شی خو‌شیدیت خوای به‌خشنده ئه‌م راستیه‌مان له‌ قورئاندا بیٚ ده‌ئیت که پاش نارده‌حه‌تی و ناخو‌شی خو‌شی دیت ﴿فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً﴾ (الشرح: ۶-۵).

له‌ قه‌رناندا باس له‌ دله‌نگی و خه‌موکی پی‌غه‌مبه‌ران و به‌رواداران دمکات:

• ﴿فناداها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سرياً﴾ (مریم: ۲۴).

جبرئیل یان عیسی بانگی مریه‌می کرد له‌ژێر دار خو‌رماکه‌وه ووتی: خه‌فمت مه‌خۆ به‌رومردگارت له‌ خو‌ارته‌وه جو‌گه‌یه‌ك ئاوی بۆ قه‌راهه‌م کردووی.

• ﴿ولا تخافي ولا تحزني إنا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين﴾ (القصص: ۷)

كاتیك دایکی موسی (علیه السلام) بی‌تاهمتی مندا له‌كه‌ی ده‌بیٚت، خه‌مبار مه‌به‌ و مەترسه ئی‌مه‌ دمیگیرینه‌وه بوٚت و دمیكه‌نه‌ په‌كێك له‌ پی‌غه‌مبه‌ران.

• ﴿ولا تهتوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين﴾ (آل عمران: ۱۳۹)

سست و دل‌ لاواز و خه‌مبار مه‌بن هه‌ر ئی‌وه به‌رز و بلندن.



• ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الملائكةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ
توعَدُونَ﴾ (فصلت: ۳۰).

ئەوانەى كە ووتیان خوا پەرورەدگارمانە و لەپاشان راست بەردەوام
بوون، فریشتەكان پۆل پۆل دێنە لایان (پێیان دەلێن) مەترسن و خەفمت
مەخۆن، مژدە بێ ئێتان ئەو بەهەشتەى كە بە ئێنتان پێدرا بوو.

• ﴿وَلَمَّا أَنْ جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِئًا بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا
وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلَكَ إِلَّا امْرَأَتَكَ كَأَنَّ مِنَ
الْغَابِرِينَ﴾ (العنكبوت: ۲۳).

كاتێك نێردراوەكانمان هاتن بۆ لای (لوط)، پێیان تێكچوو و نارەحەت
بوو، ووتیان مەترسە و خەم مەخۆ، ئێمە تۆ خێزانەكەت رزگار دەكەین
جگە لە ژنەكەت، كە ئەو لە جێماوان و تیاچووان دەبێت.

وہ سواسی

بریتیه لہسہرہ لہدانى حالہ تىكى دہرونى كہہمان بىر، بۇ چوون، وئە چەند بارہ دمبىتہوہ لہمىشكى تاكدا و دئنايہ لہوہى لہناخى خۇيدا سہرہ لہمدات نەك لہدمروہ بہسہرىدا بسہپئىرئىت و ھەوئى بہرئنگاربونہوہى دمدات بہلام زۇرجار بئہودمىہ و ناچار دمبىت شوئى ئہو بىرو بۇچونانہ بكہوئىت و كاتىكى زۇر بہو بابەتانہوہ دمكوژئىت. ئەگەر شوئى ئہو بىرانہ نەكہوئىت ھەست بہنارہ ھەتى دمكات و وازى لئناھئىن دووبارہو چەندبارہ دمبىتہوہ و ئەگەر شوئى ئہو بىرانہ بكہوئىت بۇ ماومىہكى كاتى ھەست بہئارامى دمكات بہلام كاتىكى زۇرى لئدمگريئىت و بہردەوام بابەتى بئماناتر و سہىرتر بہمىشكىدا دئىت.

بۇ نمونہ، تاك بہردەوام بہبىرىدا دئىت كەھسەى ناشرىن يان رەقتارىكى نەشياو يان كوفر بكات بہبئى ھىچ ھۆيەكى ديار، يان بہبىرىدا دئىت لہوانەيہ بہھۆى ئەمەوہ زيان بہدموروبەر بگہيەنئىت يا دووبارمگردنہوہى ژماردنى ژمارمگان بہشئومىہكى ديارى كراو يان بہسہرا چوونہوہى كارمگانى رۇزانہ زىاد لہجارئىك بۇ نمونہ دئنا بوونہوہ چەندىن چار لہداخستنى دمرگايەك كە سوور ئەزانئىت داخراوہ , ھتد.....

ھەندىكجار ئەم بارہ لہسنورى بىرگردنہوہ تئپہردمبىت و دہچئتہ بوارى كردارمہوہ وەكو دووبارہ وچەندبارہ دەست شتىن ھەندىكجار تاك ماوہى چەند كاژئىرئىك بہم كارمہوہ خەرىك دمبىت،



سەرپرایی ئه‌وه‌ی دهمزانیته‌ی دهستی پاکه‌ یان ئهم کاره‌ی زیاده‌پرۆیی
تێدایه‌. چه‌ند باره‌که‌که‌نه‌وه‌ی قامه‌ته‌ به‌سته‌ن له‌نوێژدا، شه‌وان چه‌ند
جاریک ده‌سته‌ ده‌داته‌ له‌ده‌رگای زووره‌که‌ بۆ دنیابوون له‌داخسته‌نی
سه‌رپرایی ئه‌وه‌ی دهمزانیته‌ که‌ده‌رگا که‌ داخراوه‌.

رێکخسته‌نی که‌ل و په‌له‌کانی به‌شیوه‌یه‌کی زۆر و ورد و به‌دقیقه‌ته‌
که‌ته‌نهما‌ی لای تاکی واسواس مانای هه‌یه‌ و لای که‌سانی ده‌وره‌یه‌ری
به‌نا‌ئاسایی ناو ده‌برێته‌.

پرسیاره‌که‌که‌نه‌وه‌ی (ئه‌ی نه‌گه‌ر؟) واته‌ تا که‌ به‌رده‌موام
پرسیاری ئه‌وه‌ ده‌کاته‌ له‌ مێشکه‌یدا نه‌گه‌ر وا نه‌بوو؟ ئه‌ی نه‌گه‌ر
وابوو؟ مه‌به‌سته‌ له‌مه‌ ئه‌وه‌یه‌ تا که‌ شته‌کان پێکه‌وه‌ ده‌به‌سته‌یت به‌بی
ئه‌وه‌ی به‌مه‌یه‌کی زانسته‌ی یان لۆژیکی بۆ نه‌گه‌رمانی هه‌بێته‌ بۆ
نهمونه‌ (نه‌گه‌ر ده‌سته‌ بداته‌ له‌ ده‌رگایه‌که‌وه‌ له‌ مێشکه‌یدا بیری بۆ ده‌یت
تۆ بلیته‌ ئه‌وه‌ ده‌رگایه‌ پێسه‌ نه‌بوو؟ تۆ بلیته‌ من له‌وه‌وه‌ توشی
نه‌خۆشی نه‌به‌؟ من دواتر ته‌وه‌قم له‌گه‌ڵ که‌سه‌که‌دا کرد تۆ بلیته‌
ئه‌وه‌یه‌ نه‌خۆش نه‌که‌وتبێته‌؟ ئایا له‌و که‌سه‌وه‌ چه‌ندی تر توشی
هه‌مان نه‌خۆشی بوون؟ به‌دوای ئهم نه‌گه‌رانه‌وه‌ ده‌بێته‌ ده‌یه‌ها
پرسیاری نا‌لۆژیکی به‌ خه‌یالیدا ده‌یت؟

نه‌گه‌ر گومانێ له‌ کردنی کاریک هه‌بێته‌ بۆ نهمونه‌ کوژاندنه‌وه‌ی
په‌لاک ئه‌وه‌ بیره‌مانی به‌و ئاراسته‌یه‌ ده‌روێن تۆ بلیته‌ شوێنی کاره‌با
رونه‌داته‌؟ نه‌بێته‌ له‌و شوێنه‌وه‌ جی به‌سووته‌؟ ته‌نها ئامێریک یان
هه‌موو ماله‌که‌؟ چه‌ند که‌سه‌ به‌و سوتانه‌ ده‌سووتێن و ده‌مرن؟ ته‌نها

مالى خۇمان يان ھەموو گەرەك؟ ئەى ئەوانەى ئاگرەكە دەكوژئەو
چەندىان زىانىان بەردەكەوئەت؟ دواتر من چىم بەسەردىت؟ دىيەھا
پرسىار و ئەگەرى نادروست و ئالۋزىكى.

ھەلگرتن و كۆكردنەوئەى شتى زىادە و بېسود لەترسى ئەوئەى
نەك بېويستى بېيان بېت يان رەنگە نەتوانىت بېپار بدات كاميان
فرەى بدات.

ھەندىكجار پەيومەندى نىوان ئەو بىرانەو ئەو رەفتارەى دەيكات
بەرروونى ديارە وەكو ئەوئەى گومانى ئەوئەى ھەيە شتەكان پېس بۇيە
بەردەوام دەستى دەشوات يان دەست نادات لەشتەكانەوئەى تاكو پېس
نەبېت، يان گومانى لەباومېرى خۇى ھەيە بۇيە چەندەھا جار
شاپەتمان دووبارە دەكاتەوئەى و قورئان دەخوئىنېت و بەردەوام نوئز
دەكات تاكو ئىمانى سەلامەت بېت، لەھەندىك ئالەتى تردا ئەم
پەيومەندىە روون نىە وەكو ئەوئەى تاك ھەلدەستىت بەپۇشىنى
پۇشاكەكانى بەشىومەكى ديارى كراو و دەبېت چەند رەفتارىك بكات
پېش لەبەرگردنى پۇشاكەكەى كەھىچ پەيومەندىەك نىە لەنىوان ئەو
رەفتارانە و خۇگۇرېن.

ئەم ئالەتە نىزىكەى لە (۰.۵ - ۲٪) ى خەلگى توشى دەبن و
رېژەى توشبونى نېرو مى تارادىيەك يەكسانە. لە (۷۰٪) ى
ئالەتەكان پېش تەمەنى (۲۵) سالى پروودەدن و لە (۱۵٪) يان دواى
تەمەنى (۲۵) سالى.



دەستىنشانىڭىز:

بەپى مانوۋى دەستىنشانىڭىز ۋ ئامار كىرنى نەخۇشىيە
دەرونىيەكان چاڭى پىنچەم دەپىت تاك ئەم تايىبە تايىبە تەندىيەنى
ھەپىت بۇ ئەۋەى بلىن ۋەسۋاسى ھەپە:

۱- بوۋى ۋەسۋاس يان پەفتارى سەپىنراۋ يان ھەردوۋىكان.
بىر يان پالئەىر يان ۋىنەى چەندبارە ۋ جىگىر، كەنەخۋازراۋو
ھىرشبەرە، لای زۆربەى تاكەكان دئەراۋكى ۋ بىزارى ئاشكرا دروست
دەمكات.

نەخۇش ھەۋلدەمات پەشتگوۋى بخت يان زالبىت بەسەرىدا يان
بىگۇرىت بۇ بىر ۋ پەفتارى تر (يان پەفتارى سەپىنراۋ بكات)

پەفتارى سەپىنراۋ دەپىت ئەم دوو تايىبە تەندىيەى ھەپىت:

• پەفتارى چەندبارە (شۆردنى دەستەكان، رىڭخستىن،
دئىيابونەۋە) يان پەفتارى ھىزرى (نۆزۇردىن، ژماردىن،
چەندبارە كىرنەۋەى ۋوشە بە بىدەنگى) كەتاك ھەست دەمكات دەپىت
بىكات ۋەك ۋەلامدەنەۋمىيەك بۇ ۋەسۋاسىيەكەى.

• ئامانجى ئەم پەفتارو كىردارە ھىزرىيە بۇ پىگىرتىن يان
كەمكىرنەۋەى دئەراۋكى ۋ ئانومىدىيە، يان پىگىرتەنە لە پوۋداۋىكى
يان كارمەساتىكى ناخۇش، ئەم پەفتارو كىردارە ھىزرىيە رافەپەكى
دروستى نىيە بۇ پىگىرتىن يان زىادەروۋى تىدەپە.

۲- ئەم ۋەسۋاس ۋە رەقتارە سەپپىنراۋانە كات دەگرېت (لايەنى كەم رۆزانە ماۋەى يەك كازېر) يان دەبېتە ھۆى نائومىدى ۋە لاۋازى تواناى كۆمەلەيتى ۋە پېشەيى يان بۋارە گرنگەكانى ترى ژيان.

ا. ھۆكارى ئەم نىشانانە بەھۆى بەكارھىنانى دەرمان يان مژاد يان نەخۇشى ترموۋە نىيە.

اا. ئەم نىشانانە باشتر رافە ناكېرېت بە نەخۇشىيەكى دىرونى تر (دئەراۋكىى توند، بايەخدان بە روخسار، پەشىۋى ناتەۋاۋى شېۋى جەستە،....

ھۆكارى ئەم ھالەتە:

۱- بۆماۋە: بەلام نەك بەۋ مانايەى ئەگەر باۋان ئەم ھالەتەيان ھەبۋو مىندالەكانيان توش دىمېن بەلكو لەۋ تېروانىنەۋە كەنەگەرى توشبۋون زىاد دەكات بۇ (۳-۷٪).

دۋانەى يەك ھىلكە (۵۰٪ - ۸۰٪) ۋە دۋوانەى دوو ھىلكە لە (۲۵٪).

۲- پەرومردەكردن: پەرومردەكردنى مىندال لەسەرشېۋازىكى تايبەت بەتايبەتلى لەلايەن داپكى ۋاسۋاسەۋە ۋادەكات ئەگەرى توشبۋون زىاتر بېت.

۳- ئاستى سىرۇتۋىن: دابەزىنى ئاستى سىرۇتۋىن لەمېشكدا دەبېتە ھۆى سەرھەلدىنى ئەم ھالەتە بۆيە لەچارەسەردا پىشت بەۋ دەرمانانە دىمەستېت كەئاستى ئەم مادىيە لەمېشكدا زىاد دەكەن.



زۆر گرنگە بۇ پزىشك كەنەم ھالەتە لەتەنگزەى دلهراوكىي
گشتى و خەمۇكى و سكىتزۆفرىنيا جىياكتەوہ سەرەراى دلتىابوون
لەنەبوونى نەخۆشى جەستەيى.

چارەسەر:

۱- ھەولدان بۇ چارەسەر كىردنى ھەر نەخۆشىيەك كەھاوشان بىت
لەگەلدا وەكو خەمۇكى.

۲- روونكردنەوہى ھۆكار و نىشانەكانى نەخۆشىيەكە بۇ تاك
وخىزانەكەى كەنەم ھالەتە جىي ترس نىە و چارەسەر دەبىت.

۳- بەكارەينانى دەرمانى دزە دلهراوكى بۇ ماوہىيەكى كورت ئەگەر
پىويستى كرد. لەژىر فشارى نەخۆش يان كەسوگارى نەخۆش بۇ
ماوہى زياتر لەپىويست بەكار نەھينرېت چونكە دەبىتە ھۆى
ئالودەبوون.

۴- پەپرەوى كىردنى راھىنانەكانى خۇ خاوكىردنەوہ و
تيفروسماندن (ايخا) بەخود تاكو زالبىت بەسەر ئەو بىرانەدا.

۵- پەپرەوى كىردنى رېنماپىيەكانى چارەسازى دەرۋى و پزىشكى
دەرۋى كەدەدرېت بەتاك لەكاتى دانىشتنەكانى چارەسەرى دەرۋىدا.
بۇ نمونە ئەگەر نەخۆش زۆر دەستى دەشوات يان كەكارىك دەكات
دەبىت چەند جارېك دووبارەى بكتەوہ تا دلتىابىت دمتوانرېت
لەپىگەى خستەيەكەوہ ژمارەى جارمەكان ووردە ووردە كەم بكرىتەوہ
بۇ نمونە ئەگەر (۱۰) جار بىت ھەولەدەدرېت ھەر ھەقتەى جارېك

كەمبىكرىتەۋە يان ئەگەر بۇ ماۋەى چەند كاژىرېك خۇى دەشوات دىموانىت ھەر ھەفتەى (۱۵) خولەك لەماۋەى خۇشتەكەى كەم بىكاتەۋە تا دەگاتە ئاستى ئاساىى يان نىزىكەۋ ئاساىى. ئەگەر گومانى لەشتەكان ھەبوۋ كەپىسن يان نەى دىموانى دەستكارى شتەكان بىكات لەۋ بۇچونەى كەپىسن ئەۋە رىزبەندى شتەكان دەكرىت و داۋا لەكەسەكە دەكرىت بەپىى توندىان رىزبەندىان بىكات و ھىدى ھىدى ھەۋل دىمىرېت زالىبوۋن بەسەر حالەتەكاندا روبىدات و واباشە چارسازى دىرونى خۇى ئامادەبىت لەكاتى راھىئانەكاندا.

۶- بەكارھىئانى دىرمانەكان بەبرى پىۋىست و بۇ ماۋەى دىارىكراۋ كەلەلاپەن پىزىشكەۋە دىارى دەكرىت بەكاربەپىرېت، لەزۇربەى حالەتەكاندا (۱۶ - ۲۴) ھەفتەى ئەگەر پىۋىستى كىرد بۇ ماۋەىكى دىرېترىش بەكاردەھىنرېت چونكە نابىتە ھۇى ئالوۋدىبوۋن.

۷- گىرنگىرېن دىرمان كەبەكاردەھىنرېت دىرمانەكانى دۇدەخەمۇكى بەتاپبەتى ئەۋ گىرۋپەيان كەتاپبەتمەندە بەكەمكىرەۋەى كەپاندەۋەى مادەى سىرۇتۇنېن بۇ دەمارەخانەكان بەمەش ئاستى سىرۇتۇنېن بەرزەمبىتەۋە. نىمۇنەى ئەم گىرۋپەش ۋەك فلوگىستېن و سىرترالىن و پارۇگىستېن و سىتالۇپىرام و ئىسىتالۇپىرام..... ھتە.

ئايندەى تاك:

دوۋ لەسىى حالەتەكان لەماۋەى كەمىر لەسالىدا چاك دىبەنەۋە بەبەكارھىئانى دىرمانى پىۋىست و ئەۋانى تر (يەك لەسى)



حالة تهكايان چاك دمبیت بهلام نوبه ناو نيشانه گانيان
سهره لدمداته وه و پيويستيان بهرنيمايى و چارمه سهرى دريژخايه ن
دمبیت.

له (۲۰-۳۰٪) به ته واوى چاك دمبته وه.

له (۴۰-۵۰٪) چاكبونه وميه كى مامناومند.

له (۲۰-۴۰٪) دمبته حالتىكى دريژخايه ن.

ئهو هوکارانه ي ناپنده ي تاك خراپ دهكهن:

۱- بوونى وه سواسى كردارى.

۲- له منداليه وه يان له سهره تايى هه رزه كارپه وه دهست پييكات.

۳- ماوه يه كى زور بخايه نيئت.

۴- هاوشان بيت له گهل خه موكى.

۵- وه سواسيه كرداريه كه ي بازاري بيت واته په يوه ندى نه بيت

به جوړى وه سواسيه فكريه كه وه.

۶- بوونى وه هم.

۷- په شيوى كه سيئى وه كو كه سيئى وه سواسى يان سكيژوتا پهل.

په يامه كان بو تاك و خيزان:

۱- به هيچ جوړيك پيويست ناكات بو چارمه سهرى ئهم حالته

سهردانى كه سانى ناشارمزا بكرئت كه ناوى خويان ناوه (مهلا) و

(شيخ) چونكه ئهمه كارى ئه وان نيه و زوربه ي جار له برى چاك

كردنه وه حالته كه خراپترى دهكهن به هوئى ئهو شيوازه نا

مرۆفانەییە بەکاری دێنن لە چارەسەردا گەنە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و
نەزانستی پزشکی و نە یاسای وولات ڕێگە بەم کارمیان نەداوە.

٢- ئەم حالەتە نەنگی نیە و نابێتە ھۆی لە دەستدانی ھۆشمنەندی.

٣- زۆربەی کات ئەم حالەتە چارەسەری ھەبە و دەتوانرێت
لە ڕێگەی دەرمان و جەلسەی دەرۆنیە و چارەسەر بکەرێت.

٤- تاكو زووتر سەردانی پزشکی بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر
و باشترە.

٥- گەر تاکیکی خێزانە کەم ئەم بارە ی ھەبوو دەبێت خۆت
بە دوور بگری لە توانج لێدان و ھەسە ناشرین چونکە بەم کارم
بارە کە خراپتر دەکەیت نە ک باشتر، بەم کارم وا دەکەیت ئەو کەسە
زیاتر نەرەحەت بێت.

٦- ھەوڵە دە ھشار بھەیتە سەر تاك بۆ زوو چاک بونە وە چونکە
ئەو دە ئەو ھەستی پێدەمکات تۆ ناتوانیت بە ئاسانی لێی تێبگەیت
ھەوڵە دە ھاوڕپی بیت نە ک ھشاریکی زیاتر.



هەندىك پرسیاری گەنگ

كەلای نەخۆش و لای ئەندامانى خیزان دروست دەبێت:

۱- ئایا هەموو ئەوانەى وەسواسیان هەیه دەبێت بەگەردار شتەكان

چەندبارە بكەنەوه؟

بێگومان نەخێر، وەسواسى دوو جۆرى سەرەكى هەیه جۆریکیان
تاك تەنها لەمیشكیدا شتەكان دووبارە دەكاتەوه تەنها بىر یان وێنەى
بۆ دیت، ئەجۆرى دووەمدا تاك بۆ زالبوون بەسەر ئەو بیرانەدا
بەگەردەوه كارەكە یان هەندىك كەردار دەكات تاكو بڕێك ئارام بێتەوه
بۆ ماوەیهك بىرمكان وازى لێبێنن.

۲- ئایا هەر كەسێك یەكێك یان زیاتر لەو نیشانانەى هەبێت واتە

ئەو نەخۆشییهى هەیه؟

دەكهوێتە سەر برى كاریگەرى ئەو نیشانانە لەسەر توانای
كاركردن و پەيوەندى كۆمەلایەتیت، هەتا نیشانەكە توند بێت
ئەگەرى بونى حالەتەكە زیاترە.

۳- ئایا ئەم نەخۆشییه نەخۆشییهكى تازەیه؟

بەلگە مێژووپیەكان ئەوه دەسەلێنن كەمێژووى ئەم نەخۆشییه
زۆر كۆنە.

۴- ئایا نەخۆشى وەسواسى نەخۆشییهكى ھۆشەندییه واتە

عەقلىیه؟

نەخێر حالەتیكى دىرونییه و تاك هەست بەخۆى دەكات
كەنەخۆشه و بەشوین چارەسەردا دىگەرێت و ھۆكارى دىرونى و
جەستەیی خۆى هەیه بۆ توشبون.

۵- ئايا نەخۇشى تر ھەيە كەھاوشان بېت لەگەل نەخۇشى
و ەسواسى؟

بەلى ئەوانەى نەخۇشى و ەسواسيان ھەيە زياتر توشى خەمۇكى
(نزيكەى لە ٦٠%) يان لايەنى كەم بۇ جارېك توشى خەمۇكى دەين)
و ترس و دلەراوگى و تەنانەت بەكارھينانى مادە ھۆشبەرەكانيش
دەين.

۶- ئايا دەگويزریتەو لەيەككەو ە بۆيەكىى تر؟

نەخېر ئەم نەخۇشییە و سەرچەم نەخۇشییە دەرونیەکانى تر
ئەگەرى گواستەنەوميان نیە، بەلام ئەگەرى فیروبونيان ھەيە
بەتایبەتى کاتیک دایک ئەم حالەتەى ھەبیت و زياتر لەپۆیست
بایەخ بەپاکوخاوپنى بدات ئەگەرى فیروبوون و لاسایى کردنەو ەى
لەلایەن منداڵەکانیەو ە زۆرتەرە.

۷- ھەندیکجار نەخۇش بەووشەى تەلاقەو ە دەیگریت و زۆر بیری
لیدەکاتەو ە ئايا بەو ە تەلاقى دەکەویت؟

ھەرچەندە بىرکەیتەو ە لەتەلاق و لەبەرخۆتەو ە بیاییت
ھەرگیز بەو ە تەلاق ناکەویت لەروانگەى ئەم فەرمودەى
پېغەمبەرەو ە ﴿د.خ﴾ "إن الله عز وجل تجاوز عن أمي ما وسوست
به وحدث به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به" (رواه البخاري ٦٦٦٤
و مسلم ١٢٧). واتە خواى بالا دەست لەگوناھى ئومەتەكەم خوشبوو ە
ئەو ەى و ەسوسە دەکات يان لەبەرخۆیەو ە ھەى پیدەکات
بەمەرچیک بەکردەو ە نەیکات يان لەناوخەلکى دا باسى نەکات.



تهنانت به بۆچوونی هه‌ندیک له‌زانیان نه‌گهر یه‌کیک نه‌خۆشی
 و سواسی هه‌بیّت و به‌زاره‌کی واته به‌ وشه‌ش ته‌لاق بلیت به‌لام
 مه‌به‌ستی نه‌بیّت ته‌لاق بدات دیسانه‌وه ته‌لاق ناکه‌ویّت، له‌روانگه‌ی
 ئه‌و هه‌رموده‌یه‌ی پێغه‌مبه‌روه‌ " لا طلاق ولا عتاق فی اغلاق " (رواه
 أبوداود ۲۱۹۳ و ابن ماجه ۲۰۴۶). مانای (اغلاق) (به‌پێی پێشه‌وا (ابن
 تیمیه) واته داخرا‌نی دل و مه‌به‌ست نه‌بوون یان نه‌زانی‌نی ئه‌وه‌ی
 ده‌یلتیّت، وه‌کو ئه‌وه‌ی مه‌به‌ست و ئیراده‌ی نه‌بیّت، ئه‌مه‌ش ته‌لاق
 به‌زۆر و تیگ‌چوون و که‌سیک له‌کاتی مه‌ستی و تو‌رمی زۆر و
 هه‌ر که‌سیک مه‌به‌ستی ئه‌وه نه‌بیّت یان نه‌زانیّت چی ده‌لیت
 ده‌گرێته‌وه.

هه‌رومه‌ها له‌سورمه‌تی (الطلاق) دا ئایه‌تی (۷) ده‌فه‌رمو‌یت ﴿ لا
 یكلف الله نفسا إلا ما آتاهها ﴾، (په‌روم‌دگار له‌سه‌ر توانای تاکه‌وه
 فرمانی پێناکات) هه‌رومه‌ها له‌سورمه‌تی (التغابن) ئایه‌تی (۱۶)
 ده‌فه‌رمو‌یت ﴿ فاتقوا الله ما استطعتم ﴾. (خوا په‌رستی بکه‌ن
 چه‌ندتان له‌ توانادایه)

۸- ئایا هه‌موو جو‌ره‌کانی وه‌سواسی نه‌خۆشین یان په‌یوه‌ندیان
 به‌شه‌یتانه‌وه هه‌یه؟

له‌ئایه‌ته‌کانی قورئاندا باس له‌ وه‌سومه‌ی شه‌یتان و نه‌فس و
 انس و جن ده‌کرێت واته سه‌رجه‌م وه‌سومه‌کان هه‌مان سه‌رچاومه‌یان
 نیه.

سه‌بارمه‌ت به‌ وه‌سومه‌ی شه‌یتان له‌سورمه‌تی (طه) ئایه‌تی (۱۲۰)
 خوای به‌خشنده ده‌فه‌رمو‌یت ﴿ فوسوس إليه الشيطان قال یادم هل



أذلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى ﴿﴾. شهيتان نيازى خراپى خسته
دليوه ووتى نهى ئادهم ئايا نيشانت بدهم درهختى نهمرى و مولك و
دهسته لاتى ههر دوايى نهيهت.

سهبارمت بهوموسهسى نهفس لهسورمتى (ق) ئايهتى ۱۶ خواى
بهخشنده دهفهرمويت ﴿﴾ ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به
نفسه ونحن اقرب اليه من حبل الوريد ﴿﴾. ئيمه ئادهميمان بهديهيناوه
و جاك ناگدارين بهو خهيال و خهتهرانهى دپن به دل و دهرونيدا وه
ئيمه لهوهوه نزىكترين له شادهمارى دلى.

سهبارمت بهوموسهسى جنوكه و مروف لهسورمتى (الناس)
دهفهرمويت ﴿﴾ من شر الوسواس الخناس. الذى يوسوس فى صدور
الناس. من الجنة و الناس ﴿﴾. بهنادهگرم بهخوا له زيانى وموسهسه
بهيداگهرى خو پهنهانكهر نهوهى وموسهسه دهخاته دلى خهلكى له
جنوكه و ئادهميزاد.

وموسهسى شهيتان بهبهناگرتن بهخوا (استعاذه) جاكدمبيت پان
لايهنى كهه كهمدمبيتوه ههمان بار بو وموسهسى نهفسيش راسته
بهلام وموسهسى نهخوشى گورانكارى تيا نابيت.

ههنديك لهزانا ئايپينهكان باس لهجياوازي وموسهسى نهفس و
شهيتان دكهه بهوهى نهگهر نهفست پيى خوش بيت نهوه
وموسهسى نهفسه و نهگهر بيت ناخوش بوو وموسهسى شهيتانه،
لهوموسهسى شهيتاندا ههولدمدات خراپهت لا جوان بكات و نهگهر
نهو خراپهيه نهكهى ههولدمدات خراپهيهكى ترت پيپكات گرنگ

ئەومىيە تۆ خراپە بىكەى بەلام لەومسوسەى نەفسدا سورە لەسەر
ئەومى ھەمان ھەلە يان تاوان بىكەى ھەتا ئەو تاوانە نەكەى ناچىتە
سەر بابەتتىكى تر.

۹- نایا مەرۆف بەومسوسە گوناھبار دەپت؟

بىگومان نەخىر بەپىئى ئەم بەلگەنە

« كاتىك ھەندىك ھاوئى پىغەمبەر (د.خ) لىئى ئەپرسن كە
ھەندىك بابەت بە مىشكىاندا دىت ھەز بە كەوتنە خوارمەو لە
ئاسمان دەكەن نەك ئەو شتانە بلىن پىغەمبەر (د.خ) پىيان دەلەت
ئەو پالغەتى باومرە (تەواوى باومرە).

«شكوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما يجدون من الوسوسة،
وقالوا: يا رسول الله إنا لنجد شيئاً لو أن أحدنا خر من السماء كان
أحب إليه من أن يتكلم به؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: ذاك
محض الإيما» (مسند أحمد)

• واتە خواى بالا دەست لەگوناھى ئومەتەكەم خوشبوو ئەومى
ومسوسە دەكات يان لەبەر خۆيەو قسەى پىدەكات بەمەرچىك
بەگەردمەو نەيكات يان لەناوخەنگى دا باسى نەكات.

«إن الله عز وجل تجاوز عن أمتي ما وسوست به وحدثت به
أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به " (رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧).

• لە فەرمودەبەگى تردا دەفەرموئەت خەنگى دەپرسن خوا
خەنگى ھىناومەتە بوون ئەى كى خواى ھىنايە بوون ھەر كەسنىك
ئەمەى بۆ ھات با بلىت بروام بە خوا و پىغەمبەر (د.خ) ھەيە.

«لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا خلق الله الخلق فمن خلق
الله فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل آمنت بالله ورسله " — متفق عليه.

دله راوکیی گشتی

ههستکردن بهترس و دله راوکیی وهلامدانه و میهکی سروشتی و بهسوده لهههندیکی حالت که بهرمو رووی مروڤ دمبیته وه بهتایبهتی نهگهر حالهتیکی تازه بیټ و مگو مارمیرین و ژنهینان و پوژی تافیکردنه وه و دیدار لهگهڵ که سایهتیکی گرنه. حالهتیکی ناساییه بریک ههست بهناارامی و شلهژان بکهیت و بریک لیدانی دلت زیاتر بیټ و تاماومیهک ههناسهت بهناسایی بۆ نهدریټ و دهمت ووشک بیټ و تهناهت پهنگی روخسارت سور یان زمرد ههلهگهریټ چونکه بههوییه وه باشتر خۆت نامادهمکهیت بۆ پووبه پووبونه و مکه و زیاتر زالدیمیت بهسهر خۆتدا، بهلام ههندیکیکار ئەم حالهته لهسنوری ناسایی تیپهردمکات و نیشانهکان زۆر زیاتر دمبن و ماومیهکی زیاتر دهخایه نیټ لهوهی لهسنوری ناساییدا جیی بیته وه و بهنهخۆشی ناوزمردمگریټ.

بۆیه دمتوانین بڵیین دله راوکیی بریتییه لهترسیکی ناسایی که ناگونجی لهگهڵ هیچ ووروژینهریکی دهرمکیدا.

نزیکهی (۱۰-۱۵٪) ی ئەوانه‌ی سهردانی پزیشک دمکه‌ن حالهتی دله راوکییان ههیه ئەوانه‌ی له‌نه‌خۆشخانه ده‌خه‌وێنرێن نزیکه‌ی له (۱۰٪) یان ئەم حاله‌ته‌یان ههیه.

به‌پێی (نیوگروشل و دوک) نزیکه‌ی (۱۹) ملیۆن هاو‌لاتی حاله‌تی دله راوکییان ههیه، به‌پێی (هۆفلەر و ستین و هاو‌پیکانیان) زیاتر له‌وه‌ که‌سانه‌دا روودمده‌ات که‌جگه‌رمه‌کێشن و له‌خوار ته‌مه‌نی (۴۵)



ساليهون و جيابونه ته وه يان ته لاق دراو و ناستي كومه لايه تيان
نزمه.

پژده توشوون نزيكه له (۲٪) و ميينه زياتر توشده بيت وهك
له نيړينه.

نیشانه کانی:

نیشانه کانی دلخواه سهرجه م کونه ندامه کانی له ش دمگرتنه وه
بريكي زوري نهو حاله تانه ش که له م به شه دا باس دمگرت بريكي زور
له نیشانه کانیان هاوشيو م به لام جياوازيش هه په له کاتي سهره لدان،
بري توندي نیشانه کان، چوني تي ده ستپي کړدي نیشانه کان، ماوه
مانه وه نیشانه کان.

کونه ندامی سوران: دلخواه کوتي، خيالي دانی دل، سنگ نيشه،
به رزبونه وه پستان خوين.

کونه ندامی هه ناسه: نارو حه تي هه ناسه دان، هه ستکردن
به خنکان، هه ناسه کورتی، هه ستکردن به بووني شتي که له گه رودا.

کونه ندامی هه رس: دم ووشکبوون، دلتیکه لاهان، دلخواه سوتي، ژان
ويچ له ريخوله کان. نه مانی نارم زوي خواردن، سکچوون، پشان وه.

کونه ندامی دهمار: ميرو له کړدن، سريووني دهمارکان، له رزين،
بيخه وي، رمقبووني ماسوله کان، لاوازي گشتي، له رزي پيلوي چاو
(چاوه رين)، زيادبووني په رچه کرداري دهمارکان له کاتي پشکيندا.

کونه ندامی ميز: ميزه چورکي، زووزووميزکردن.

پېست: سووربونه وهی روخسار (به رزی فشاری خوین) یان کال
 بونه وهی رمنگ (دابەزینی فشاری خوین)، عەرەفکردنەوه هەموو
 لاشە بەتایبەتی ناودەست، گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.
چاو: فراوانبونی بیلپیلە ی چاو.

نیشانە دەرونیەکان:

- زووتورەبوون.
- کەمبونه وهی تەکرگیز کردن.
- کەمبونه وهی ھۆشپێدان.
- بێرچونەوه.
- ترسان و شلەزان.
- بەئاگابوون.
- ھەستکردن بەگۆرانی دەورووبەر یان ھەستکردن بەگۆرانی خود.
- نەتوانینی زالبوون بەسەر بێرکردنەوه دا ھەندیکجار جامبوون.
- ترسان لەوهی گۆتروۆلی خۆی لەدەست بدات.
- ترس لەنەخۆشی دەرونی.
- ترسان لەمردن.
- دووبارەمبونه وهی بیری ترسناک.
- دوورەپەریزی لەرووداوەکان.
- گرفت لەناخاوتندا یان تێکەڵکردنی ووشەکان.
- بێئارامی.



تېيىنى:

زۆرگىرنگە پزىشك كاتىك نەخۇش سەردانى دىمكات ئەو ھالەتەنە
جىياىكاتەو ھەدەمبىتە ھۇى دىلەراوگى چۈنكە گەلىك نەخۇشى
جەستەيى ھەيە نىشانەكانى ھاوشىۈەن لەگەل دىلەراوگىدا لەھەمان
كاتدا كاتىك پزىشكى ھەناۋى دىلەياۋو ئەم نەخۇشە ھالەتلىكى
ھەناۋى يان نەخۇشى جەستەيى نىە پىۋىست ناكات بەپشكىنى
زىادە پارە بەنەخۇش سەرف بىكات و بەردەوام ھاتوو چۇى پىبىكات
لەبرى چاكبۇنەو زىاتەر توشى دىلەراوگى بىكات.

ھۆكارەكان:

۱- بۇماۋە: ئەگەر يەككىك لەئەندامانى خىزان ئەم ھالەتەي
ھەبىت ئەگەرى توشبۇۋى ئەندامانى خىزان بەپىتچ ھىندە زىاد
دىمكات. (بەشىۋەى گشتى لە (۳%) يە بەرزەمبىتەو بۇ نىكەي
لە (۱۵%)

لەدوۋانەى يەك ھىلكەدا ئەگەر يەككىيان ھالەتەكەى ھەبىت
ئەگەرى توشبۇۋى دوۋەمىان لە (۵۰%) يە.

۲- پەرۋەردەكردنى مىندال: بىگومان پەرۋەردەكردنى مىندال
كارىگەرى گەۋرەى ھەيە لەۋەى لەئەندەدا زىاتەر توشى ھالەتەى
دىلەراوگى بىبىت ۋەگو ئەۋەى باۋان زىاتەر لەپىۋىست تۈناۋ
چالاكىەكانى مىندال سۈرداربەكەن يان ھىچ سۆز و خۇشەۋىستىەكى
بۇ دەرئەبرن، بىرئەۋەى پىش ۋەخت لەشېرپىدانى داپك.

۲- تيكچونى ئاستى گوازمەروەكانى مېشك: دابەزىنى ئاستى گاما ئەمىنۇ بىوتارىك ئەسید و سىرۇتۇنن ھەروھە بەرزبونەوہى ئاستى نۇرئىپىنىفرىن.

۴- زۆر بەكارھىنانى مادەى كافاپىن كەلە قاوہ و چادا ھەپە، كەمى فیتامىن بى ۱۲، نزم بونەوہى يان بەرزبونەوہى ئاستى شەكر، تىكچونى لىدانى دل، زۆرچالاکى رۇننى پەرىزادە، كەم خوینى، ھەندىك حالەتى تر (لەم بارەدا دەبىت بەشوین چارەسەرى نەخۇشپەكەدا بگەرپىن)

۵- فشار: فشارى ئابوورى بىت يان كۆمەلەپەتى يان سىياسى فشارەكە بەشىومەكى بەردەوام بىت يان ناوبەناو وەكو ئەوہى لەماوہى تافىكرەنەوہدا ژمارمەكى زۆرى خوینىدكار ھەست بەدلەراوكى دىكات بەنەمانى وەرزى تافىكرەنەوہكان دلەراوكىپەكەيان نامىنەت.

تېپىنى: ھەندىك لەسەرچاومكان دلەراوكى دەكەن بەدوو جۆرەوہ بەسود و بى سوود (زىان بەخش) دەلن ھەر كاتىك دلەراوكى بېپتە ھۆى ئەوہى ھەئسىت بەكارىك سود بەخۆت بگەپەنەت و ھەولى چارەسەرى كېشەكە بەدەت ئەوہ بەسوودە ھەركاتىك ئەوہى پىى ھەلدەستەت بى سوودبىت بەجۆرى دووہ ناودەبىرەت بۆ نمونە خوینىدكار ئەگەر ترس و دلەراوكىكەى واى لىبكەت زىاتەر بخوینەت و خۆى ماندوو بکات بەسوودە بەلام دایكىك كۆرەكەى يان پەكىك



لەئەندامانی خێزانەكەى درمگ دەگەرپنەو بەردەوام بەناوماڵدا
هاتوچۆ دماكات بەبى ئەوەى هەيچ بكاك دەلەيت دەستم ناچیتە هەيچ
كارێك ئەمەيان چۆرى بپسوودە.

دەستنيشانکردن:

بەپێى مانوەلى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى نەخۆشییە
دەرونیەكان چاپى پینجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوتریت ئەم
حالهتەى هەیه کەئەم تاپبەتمەندیانەى خوارمەوى هەبێت.

۱- دڵەراوکیى زیاد لەپێویست و سەرقالبوون زۆربەى کات لایەنى
کەم ماوەى پەك مانگ، سەبارەت بە هەندێك رووداو و چالاکی.

۲- تاك ناتوانیبت زالبیبت بەسەر دڵەراوکیى سەرقالیەكەیدا.

۳- شان بەشانى دڵەراوکیى سیان یان (زیاتر) لەم نیشانانەى

هەبێت (لەگەڵ بوونی هەنێك نیشانە لەزۆربەى کاتدا لایەنى کەم

ماوەى شەش مانگ).

• نائۆفرەمى، هەستەرن بە ناچارامى.

• زوو شەكەتبوون.

• گرانى ھۆشپێدان و بەتالى میشتك.

• زووھەلچوون.

• گرزبوونی ماسولكەیی.

• گەرفتی خەوتن (گرانى خەو لیکەوتن، مانەو لە خەودا).



- ۴- ئەم نیشانانە بەشئومپەكى ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەپومندى كۆمەلەپەتى و پېشەپى يان بوارە گرنگەكانى ترى ژيان.
- ۵- ئەم حالەتە بەھۆى نەخۆشى جەستەپى يان كاريگەرى مادەى ھۆشەبر و دەرمانەوہ نەبېت.
- ۶- ئەم حالەتە باشتەر رافە نەكرېت بەنەخۆشپەپەكى دەرۋى تىر.

چارەسەر كىردن:

- ۱- دانېشتن لەگەل نەخۆش بۇ روون كىردنەوہى سىروشتى حالەتەكەى.
- ۲- گەر بېۋىستى كىرد و نەخۆش ھەزى كىرد گىفتوگۆكىردن لەگەل ئەندامانى خېزانەكەى سەبارەت بە حالەتە نەخۆشپەپەكە ئەنجام بىرېت و ھەندېك رېنماپىيان بىرېت سەبارەت بە حالەتەكەو چۆنېتى ھەئسوكەوتكىردن لەگەل نەخۆشەكەدا و روونكىردنەوہى نەركى خېزان.
- ۳- ھەندېك رېنماپى دەرۋى وەكو ھەناسەدان بەھۆلى و راھىنانەكانى خۇخاوكىردنەوہ (خۇھپور كىردنەوہ) فېرى نەخۆش بىرېت تاكو زالبېت بەسەر حالەتەكەدا.
- ۴- فېركىردى نەخۆش بەھۆى پەپى جوان بەخۆى بېت و ھەندېك دېمەنى جوان بېنېتە بەرچاۋى خۆى تاكو ھەست بەنارامى بىكات.



۵- گەر ھەر حالەتتەكى دىرونى تر وەكو (خەمۇكى، ترس،

ۋەسۋاسى) ھەبۋو بەپپى پېۋىست چارمىسەر بىكرىت.

۶- گەر پان بەدۋاى ھەر كېشەيەك يان گىرەتەك كەنەخۇش ھەيەتى

ھەۋلەدان بۇ چارمىسەر كىردىنى لەپىگە نەخۇش خۇيەۋە، خىزان،

ھاۋپىكانى، تۈپۈرمى كۆمەلەيەتى، چارمىسازى دىرونى.

۷- ئەۋ بابەتەنە نەخۇش گىرەتە ھەيە بەرامبەرى ھەۋلەدىت

رىزبەند بىكرىت، پاشان ھەۋلى چارمىسەريان بۇ بىدرىت ھەر ھىندەى

توانىمان كىلىلى يەك گىرەتە بىكەنەۋە چارمىسەرى بىكەين، ئىتر

نەخۇش فېردەمبىت گىرەتەكانى تر خۇى چارمىسەرى دەكات، پىزىشك و

چارمىسازى دىرونى و تۈپۈرمى كۆمەلەيەتى دەتۈانن ھاۋكارى بىكەن

بەپپى پېۋىست.

۸- بەئەگابوون لەۋەى نەخۇش پەنا نەباتە بەربەكارەينانى

مادەھۇش بەرەكان و ئەۋ دەرمانانەى لەسەرى رادىت و توشى

ئالودەمبۈنى دەكات. ئەگەر پېۋىستى كىرد بەكارىبەينىت دەمبىت بۇ

ماۋمىەكى دىارى گراۋ بەبىرىكى كەم بىت و پىگە نەدرىت نەخۇش

ئەۋ دەرمانانە بىكرىتەۋە بەبى پىرسى پىزىشك.

۹- دەرمانەكانى دۇخەمۇكى بەبىرىكى كەم بەچارمىسەرىكى

گىرەنگى دىراۋكى دادەنرىت و ناپىتە ھۇى ئالودەمبۈون.

۱۰- ھەندىك نىشانەى دىراۋكى ھەيە(ۋەكو دىلەكوتى، لەرزىن)

ئەگەر نەخۇش بىزارىكات دەتۈانن دەرمانى پېۋىستى بۇ بەكارىينىن

بەبى ئەۋەى توشى ئالودەمبۈنى بىكات.

ئىسلام چۆن چارەسەرى دۆلەراوکی دەکات:

۱- گەرانهوه بو لاى خوا و نزيك بووهنه له عيبادەت و خۆبەدوورگرتن له گوناھ ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ۲-۳).
۲- نوێژکردن گە ھەمیشە مایەى دڵنارامی و ھێوربونەومێه ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: ۴۵)، پەنا بێنە بە ئارامگرتن و نوێژکردن، بێگومان نوێژکردن ئەرکیکی گەورەو گرانبە تەنھا لای ئەوانە نەبێت گە لەخواترسن (ملکەچن).

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون: ۱-۲).
بەرەستى ئەو ئیماندارانە سەرھرازن، گە لە نوێژمکانیان ملکەچن.
۳- گوێگرتن لە قورئان و بانگ چونکە ھەر کاتێک پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ بێتاقەت بواپە دەبیوت " ارحنا بها يا بلال " (الطبرانی فی الکبیر) بیلال ئارامیمان پێ ببەخشە بە بانگدان.

زیکری خواى گەورە سبحان الله و الحمد لله و الله اکبر، خوێندنى قورئان و کردنى نوێژى سونەت و بەرۆژوبوون ھەمووی زیکرە، ئەوانەى باورمیان ھێناوە و دۆلەکانیان ئارام دەبێتەو بە زیکری خوا ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ۲۸) چونکە ئەوانەى زیکری خوا ناکەن ژيانیکى سەخت و ناوخۆشیان دەبێت لە قیامەتدا بە نابینایی زیندودەمگیرنەو. ﴿وَمَنْ



أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى ﴿
(طه: ١٢٤).

۴- پارانهوه و دوعاگردن چونکه ههمیشه تاکی باومردار بهدوعاگردن دلکهی نارام دمبتهوه هست به گهورمیی خوادهکات ههمیشه نهوه له ناخیدا دهچسپیت که زاتیک ههیه لیوهی نزیکه و دمتوانیت بهبی شهرم ههموو راستهکانی بۆ باس بکات و لهههموو کهس دانتر و بهدمستهلاتره بۆ چارمهیری گرفتهکان و بههاناوه چونی. ﴿واذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان﴾ (البقرة: ١٨٦) ههردهمیک بهندمکانی من پرسیاریان لیکردیت دهربارهی من نهوه بیگومان من لییانهوه نزیکم گیرادهکه من نرای نزاکاران ههر کاتیک هاوار و نزام لیبکهن.

﴿وقال ربکم ادعونی أستجب لکم﴾ (غافر: ۶۰)، پهرومردگار دمهروموت نزا بکهن وهلامتان نهدهمهوه.

۵- خویندنهوهی هورئان بهتایبهتی نهو نایهتانهی که مزده بهخشن و مایهی خوشین بۆ تاک و گرفت و نارهحهتییهکانی کهمدکهنهوه ﴿یاایها الناس قد جاءکم موعظة من ربکم وشفاء لما فی الصدور﴾ (یونس: ۵۷)، بیگومان بۆتان هاتوه ناموزگاری لهلایه من پهرومردگار تانهوه وه شیفاو چارمیه بۆ نهوهی له دل و دمرونتاندایه. ﴿لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم والله لا یحب کل مختال فخور﴾ (الحديد: ۲۳). تاخمهت نهخۆن بۆ نهوهی لهدمستان چوو، وه دلخۆش و لهخۆبایی نهبن بهوهی کهپیی داو و دهخوا هیج خۆبهزلزانیکی شانازیکهری خویش ناویت.

٦- ترس پهكېكه كاردانه وهكاني مړوف بؤ رووداوهكاني ژيان و له
قورئاندا له زياتر له شوپنيك باس له ترسي پېغه مبه ران و مړوف
دهكات،

• ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلَقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مَنُوعًا﴾ (المعارج، ١٩-٢١)

بېگومان ئادمي دروستكراوه به چاوچنوكي و تهنگه تيلكه كه
ناخوشيه كي توش بيت هاوار و ناله دهستېدهكات كه سامانېش رووي
تېدهكات نه پگريتموه له خه لكې.

• ترسي موسا و هارون ﴿إِنَّا خَافُ أَيُّ يُضْرَطُّ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ
يُطْفِئَ﴾ (طه، ٤٥).

ههردووكيان (موسا و هارون) ووتيان نهى په ورمردگارمان
به راستي نيمه دمترسين دهستدرېزي بكاته سه رمان پيش نه وهى
نيمه هيچ بلين يان زياتر ياخي و سه ركش ببېت.

﴿قَالَ رَبِّي إِنِّي أَخَافُ أَنْ يُكَتَبُونَ وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَتَطَلَّقُ
لِسَانِي...﴾ (الشعراء ١٢-١٣).

موسا ووتى به راستي نهى په ورمردگارم من دمترسم باو مرم
پېنه كهن وه سنگم توند ببېت و به چاكي هسه م بؤ نه كريت زمانم
به رنه بې (زمانگري)

• ترسي ئبراهيم له ميوانه كاني ﴿فَلَمَّا رَأَى أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ
نَكْرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَى قَوْمِ لُوطٍ
(هود ٧٠)، جَا كَاتِيكَ بَيْنِي دَهْسْتِيَان دَرِيژْنَاكَه بؤي (لِيي ناخون)

ناناسایی هاتنسه بهرچاوی و لهدمرونی خۆییدا ترسی
لینیش(که نیازی خراپیان هه بیئت) ووتیان مهترسه بهراستی ئیمه
نێردراوین بۆ سه ر گه لی لوط.

۷- پشت بهستن به خوای بالا دهست و باومربوون بهوهی کهس
نازانیت خیر لهچیدایه و له ژيانی رۆژانهی خۆمان و دموروبه رمان
دمیه ها رووداو به سه رهات دمبستین که لای ئیمه کاریکی باشه دواتر
به خراپه دمشکێتهوه یان به پێچهوانهوه زۆر جار لهکاتی روودانی
شتێک نارمزایی و بیزارای دهمدبهرین کهچی باشتر بۆمان
دهمده کهوێت خیری تیا بووه. ﴿وعسى أن تکرهوا شیئا وهو خیر لکم
وعسى أن تحبوا شیئا وهو شر لکم واللہ یعلم و أنتم لا تعلمون﴾
(البقره: ۲۱۶).

۸- باومربوون بهوهی که نه گهر خوای گه وره بیهوێت زیانیکت
پێبگه یه نیئت کهس ناتوانیت له سه رتی لابه ریت و نه گهر بیهوێت
چاکه یه کت توش بیت کهس ناتوانی رێگری بکات ﴿وإن یمسک اللہ
بضر فلا کاشف له إلا هو وإن یردک بخیر فلا زاد لفضله یصیب به من
یشاء من عباده وهو الغفور الرحیم﴾ (یونس: ۱۰۷).

۹- له فه رمودمیه کدا پێغه مبه ر ﴿د.خ﴾ دهفه رموێت سه یره کاری
موسولمان نه گهر توشی چاکه بیت سوپاسی خوا دهکات و خیری بۆ
دمنوسریت، نه گهر توشی نارهمه تی بیت نارامده گریت و خیری بۆ
دمنوسریت. عن صهیب قال: قال رسول الله صلى الله علیه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن

أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له

"رواه مسلم ﴿٢٩٩٩﴾.

۱۰- نهترسان له رزق و رۆزی و بینومیدنه بوون له رحیم و

بهخشندهیی خوا؛

﴿وَكَايْنٍ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رَزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ﴾ ﴿العنكبوت: ٦٠﴾، زۆر گیانله بهر ههیه رۆزی خوێ

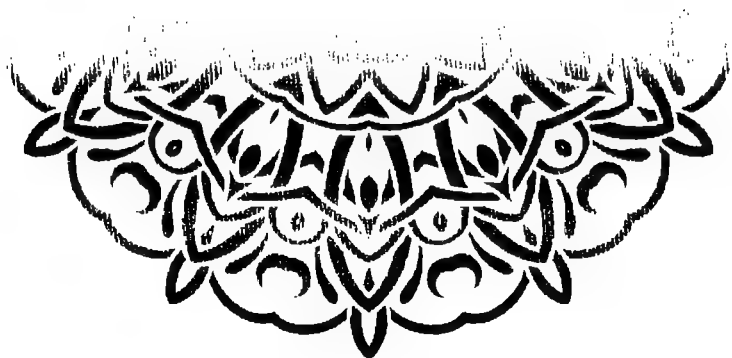
هه ئناگرێت و کۆیناکاتهوه (بۆ داهاتوو) خوا رۆزی ئهوه گیانله بهرانهوه

ئێومش دمدات ومههر ئهوه بیسهری زانا. ﴿وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ

إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ ﴿يوسف: ٨٧﴾. ناویمید

مهین له بهزمی و میهرمبانی خوا بهراستی ناویمید نابێ له بهزمی

و میهرمبانی خوا جگه لهوانه ی که بیاباو مر.



توندوتىزى لەسەر بىنەماي رەگەز

بەپىي نەتەوۋە يەگىرتەۋەكان ھەر كارىكى توند بەھۋى جىاۋازى
رەگەزىمەۋە بېيىتە ھۋى يان رەنگە بېيىتە ھۋى ئازار يان نارەھەتى بۇ
مىيىنە، لە روۋى جەستەيى يان سىكىسى يان دەرونى لە نيۋانىيەندە
ھەرمەشەكردن بەكردنى ئەۋەكارانە يان بېيەشكەردنى زۆردارانەي لە
ئازادىيەكان، لە زىيانى گشتى يان تايىبەتيدا روبىدات.

جۆرەكانى توندوتىزى:

يەكەم: توندوتىزى جەستەيى: لە سەر جەم جۆرەكانى تر زىاتر
رودەدات يان تۆمەردەكەرت، گىرەگىرەن شىۋازەكانى بىرىتە لە:

○ زلە لىدان.

○ قۇراگىشان.

○ پىياگىشان.

○ دەست بادان.

○ گازگرتن.

○ پالپىۋەنان.

○ بىرىندار كىردن بەچەقۇ يان فېشەك ھەر ئامپىرىكى تىزى تر.

○ ھەندىكجەر ھىندە توند دەيىت دەيىتە ھۋى گىيان لەدەستدان

بەھۋى خىنكاندن، بەكارھىنەنى دەمانچە يان ھەر جەككى تر بۇ
كوشتن

دوۋەم: توندوتىزى دەرونى و سۆزدارى: ھەر كىدارىك بېيىتە ھۋى

ئازارى دەرونى بەپىي ئەۋە زىيانى جەستەيى لىيىكەۋىتەۋە ۋەكو



- ووتەى نەشیاو.
- ناونا تۆرە.
- پىشتگوپخستىن.
- رېزىنە گىرتىن.
- بەدگومانى.
- لۇمە كىردىنى بىي بىنەما.
- ترساندىن.
- سوكاپەتى پىكىردىن.

سىيەم: توندوتىژى سىكىسى:

- پەيۋەندى سىكىسى لەگەل تاكى بەرامبەردا لەژىر ترس و
ھەرشەلىكىردىن.
- بەكارھىنانى زاراۋى نەشیاۋى سىكىسى بۇ تاكى بەرامبەر.
- پىشتگوپخستىن سىكىسى بەبى ھۇپەكى ديار.
- ناچار كىردىنى بە شىۋازىكى پەيۋەندى سىكىسى كەمپىنە ھەزى
پىنەكات.

چۈرەم: توندوتىژى پىشەيى:

- ناچار كىردىنى بەكارىك كەئارەزوۋى ناكات.
- رىگىرتىن لە كار كىردىن،
- كەمىر پارە پىدانى بەرامبەر بە ھەمان كار.
- دەستگىرتىن بە سەر داھات و سامان و بەشە مىراتى.
- لىسەندىنەۋە دەستگىرتىن بەسەر مولك و كەرمىستەى تايىبەتى و
مۇچەكەى.



پېنجه م: توندوتیژی پېشه یی:

- ریگرتن له کارکردن.
 - که متر پاره پیدانی بهرام بهر بهه مان کار.
 - ناچارکردنی به کاریک که نارمزوی ناکات
 - دستگرتن به سهر داهات و سامان و بهشه میراتی.
 - لیسه ندنه وه و دستگرتن به سهر مولک و کهرسته ی تایبه تی و
- موچه که ی.

شه شه م: توندوتیژی کومه لایه تی:

- ریگرتن له سهردانی که سوکار و هاوریکانی.
 - ریگرتن له به یوه ندیگردن به جیهانی دمره وه، ریگرتن
- له بریاردان.
- ریگرتن له ناخاوتن.
 - جیاوازی گردن و نادادپه روه ری له نیوان مندالی نیړ و می.
 - ریگرتن له خویندن.

هه ندیک سهر ژمیری

به پیی توپژینه ومیه ک که ریگراوی ته ندروستی جیهانی و کولیژی
له ندن بۆ کاروباری ته ندروستی پیی هه ستاون له (۸۰) وولاتدا: (۲۵٪)
خانمان روبه روی توندوتیژی جهسته یی یان سیکیس بونه ومنه ته وه.
به پیی توپژینه ومیه ک که ریگراوی نه ته وه په گرتو وه کان پیی
هه ستاوه له سالی (۲۰۱۲) نه م راستیا نه ده خاته روو:



۵۰% كوزرانى ژنان لەلايەن خۆشەويست يان ئەندامىكى
 خىزانەومىيە. بەلام (۵%) بۇ بياوان.
 ۶۷% وولاتانى جىهان ياسايان ھەيە بۆتوندوتىژى خىزانى و لە ۳۳%
 وولاتان توندوتىژى خىزانى سزاي نىيە.
 ۵۵% ژنان لە وولاتانى يەكيتى ئەوروپا بەرمو پرووى دەستدرىژى
 سىكىسى بونەتەو دەوى تەمەنى (۱۵) سالى.
 ۱۳۳ مىليۇن مېيىنە خەتەنەى بۇ كراوھ.
 ۷۰۰ مىليۇن مېيىنە لە خوار تەمەنى (۱۸) سالىيەو شويان كىردووه
 نىزىكەى ۲۳۳ مىليۇنيان لە خوار ۱۵ سالىيەو بوون. ھەژارى ھۆكارىكە ئەم
 ئەگەرە (۲.۵) ھېندە زىاد دەكات.

ماكەكانى توندوتىژى خىزانى:

ئەو ھالەتە دەرونى و جەستەيىانەى لەتوندوتىژى خىزانى
 دەكەونەو بۇ ھالەتى توندوتىژى گىشتىش راستە و جىاوازييەكى
 ئەوتۇى نىيە بەلام رەنگە لەرئەى توشبوون بەھەندىك ھالەت زىاد يان
 كەم بگات، گىرنگىرەن ئەو ھالەتەنەش بىرىتىن لە:

۱- خەمۇكى.

۲- دلەراوكى.

۳- ترس.

۴- بىخەوى و خەوى ناخۇش و خەوى پىچىرپىچىر.

۵- گىرفتى خواردن وەكو نەمانى ئارمىزووى خواردن و گىرفتى
 كۆنەندامى ھەرس و دلتىكەلھاتن و رشانەو و ئازارى ناسك،
 ھەندىكجار فرەخۇرى و ھەلەشەيى لەخواردن.



۶- بىر ۋەھول ۋەھلان ۋەھفتارى خۇكۇزى.

۷- بەنابدنەبەر ماددى ھۇشبەر ۋەھلەكحول.

۸- زمبىرى كورت خاپەن.

۹- پەشپۇى ھشارى پاش زمبىر.

۱۰- گرھتى سىكىسى، ساردى سىكىسى ۋە ترس لە سىكىسى ۋەھمانى

ئارمىزوى سىكىسى ۋەھندىك كات ناھاكى سىكىسى ۋەك تۆلەپەك
لەبەرانبەر.

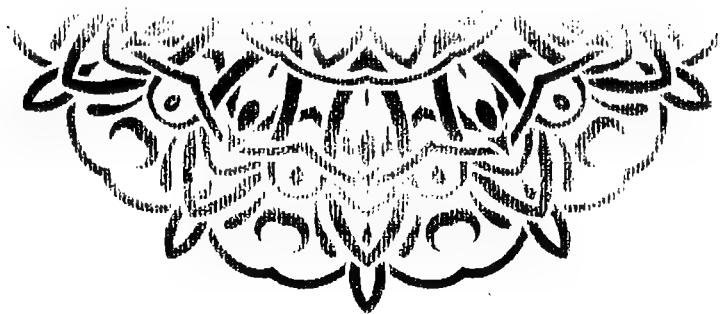
۱۱- بىرىنى زمبىرى دوۋەمى، لەپىلى لۆمەكردىنى لەلەپەن كەسانى ترەۋە

ۋەھكەندىنى لەسەر ئەۋ ۋەھفتارە پان بىدەھنگىۋونى لەۋ توندوتىزىيەى

بەرانبەرەكراۋە، ھەندىكجار تەنھا ۋەھفتارەگەى دىمىنرەت ۋە كەس باس

لەۋ ھۇكارانە ناكات كەبۇنەتە ھۇى ئەۋ ۋەھفتارە.

۱۲- زوھان (ساپكۇسس).



ئىسلام چۆن مامەلە لەگەڵ توندوتیژی خیزانی دەکات؟
 ئاشکرایە کە توندوتیژی لەنیوان ھەردوو رەگەزدا ھەیە بەلام
 بەبێ سەرچەم سەرچاوەکان لەلایەن نۆرینەووە زیاتر ئاراستەى
 مێینە دەرکەوت، ھەرچەندە پێچەوانەکەشی ھەیە بەلام تا رادەپەکی
 کەمتر. دەشێت ئەم شێوازی ھەڵسوکەوتە لەنیوان خوشک و برابێت،
 دایک و باوک، کورو دایک، باوک و کچ. لێرە بە خائەندى ھەندێک
 راستى دەخەینە روو کە ئىسلام بەبێ قورئان و فەرمودەکانى
 پێغەمبەر چۆن فرامانمان پێدەکات بۆ مامەتەکردن لەگەڵ رەگەزى
 بەرانبەر:

۱- فرمانمان پێدەکات لەگەڵ باوانمان باش بێن. ﴿ووصینا
 الإنسان بوالدینہ إحسانا حملتہ أمہ کرہا ووضعتہ کرہا وحملہ
 وفصالہ ثلاثون شهرا﴾ (الأحقاف: ۱۵)

ئێمە نامۆژگارى ئادەمیمان کرد بەچاکەکردن لەگەڵ دایک
 و باوکی دا و مەدایکی بەنارەحەتى و نازارمەو ھەڵیگرتوو و بەنازار و
 نارەحەتیەو بوویەتى، ماوەى دووگیانی و شیرپێدانی سى مانگە.
 ۲- یەكسانی لە پاداشتدا کاتیك کارێکی دروست دەکەن.

﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعزوف﴾ (البقرة: ۲۲۸).
 بۆ ژنان ھەيە بەسەر مێردەکانیانەو وەکو ئەوێ کە بۆ پیاوانە
 ھەيە بەسەر ژنانەو بەبێ باو و نەرىت.
 ﴿من عمل صالحا من ذكرا أو أنثى وهو مؤمن فلنخبيته حياة
 طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾ (النحل: ۹۷).



هرگهس له نیر یان می کردمویه کی چاکی کردبیت
 ومبرواداریش بوبیت نه وه سویند به خوا به ژانیکی خوش دمیان
 ژه نین و سویند بیت پاداشتیان دهمینه وه به چاکتر له وهی که نه وان
 دمیانکرد.

۲ په کسانى له پله بهرزیدا لای خواى به خشنده تهنه به
 خواهرستیه و په پومندی به رمگزه نیه. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
 مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
 أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: ۱۳).

نه ی خه لکینه بېگومان نیمه دروستمان کردوون له نیر می و
 کردومان به چهند گهل و هۆزیکه وه تا په کتری بناسن به راستی
 بهرېزترینتان لای خوا پارېزگارترینتانه، بېگومان خواى زانا ناگاداره.
 ۴ له هورئاندا فرمانمان پیدمکات له رفعتارمان له گهل میینه باش
 بیت. ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ (النساء: ۱۹). له گهلئاندا بژین
 به چاگه یان به وهی که له و زهمانه دا هه یه.

۵- له هورئاندا فرمانمان پیدمکات له توندوتیژی داراییمان
 بهرانبهر میینه نه بیت. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا
 النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ
 بِفَاحِشَةٍ مُبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ
 تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا" (النساء: ۱۹).

نه ی نه وانه ی که پرواتان هیناوه هه لال نیه بۆتان که میراتی
 نافرمتان به زۆر بۆ خۆتان بهرن، ومبه رگری شوکردنیان لی مه کهن،

بۇ ئەۋەدى كە ھەندىك لەۋ مەرمىيەى گەپىتەن داۋن بىيەن بۇ خۇتەن،
 مەگەر كاتىك كىردەۋىيەكى ئاشرىن (زىنا) ئەنجام بەدىن، ۋە رەفتارىيان
 لەگەن بىكەن بەچاكى، جا ئەگەر ھەزەتەن لىيان نەبۋو (تەلافيان
 مەدەن) چۈنكە لەۋانە ئىۋە ھەز نەكەن لە شتىك و خوا لەۋدا
 داياىنەت چاكەيەكى زۇر.

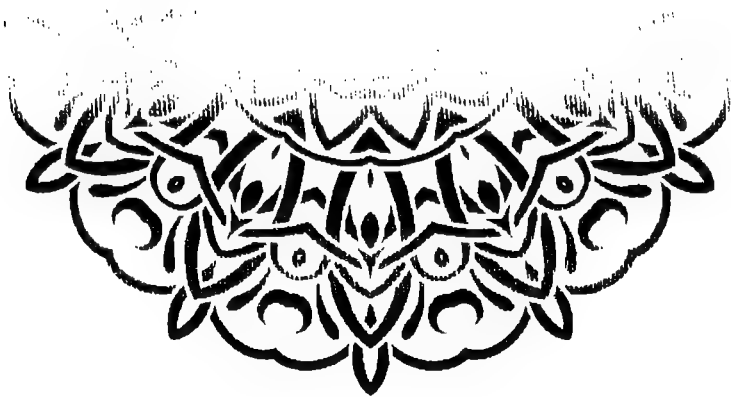
٦- پاش جىابونەۋەى دوو ھاسەر لەيەگەر ئىتر نەبىت نىرىنە
 رىگىرى بىكات لە مەينە لەۋەى جارچىكى تر ژيانى ھاسەرى
 پىكىپىنەتەۋە. ﴿وَإِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلِّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَلَا تَعْضُلُوهُنَّ أَنْ
 يَنْكِحْنَ أَزْوَاجَهُنَّ إِذَا تَرَاضَوْا بَيْنَهُمْ بِالْمَعْرُوفِ ذَلِكَ يُوعَظُ بِهِ مَنْ كَانَ
 مِنْكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَمْ أَزْكَى لَكُمْ وَأَطْهَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ
 لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢٢٢).

كاتىك زۇتەن تەلاقدەۋ و عىدىمەن تەۋاۋ بوۋ، ئىتر رىگىرىيان
 لىمەكەن كە شوۋىكەن بەمىردەمگەن ئەگەر لەنىۋان خۇيان رىك
 كەۋتەن، بەباشى ئەمە پەندى پىدادەرى بۇ ئەۋ كەسەى باۋەرى بە
 خوا و رۇزى دۋاىى ھەبىت، ئەم چەند ۋەرگىرنە باشتر و چاكەرە.

٧- پىغەمبەرى ئىسلام لەدوۋ ۋەرموۋەدا دەفەرەمۇت باشترىتەن
 باشترىتەنە بۇ خىزانەگان، تەنھا كەسى رىزدار رىزى مەينە دەگىرىت
 تەنھا كەسى رسوا سوكاپەتيان پى دمكات. "خىركم خىركم لاهلە، وانا
 خىركم لاهلى) رواه الترمذى، (إنما النساء شقائق الرجال، ما أكرمهن إلا
 كريم، وما أهانهن إلا لنيم: (أحمد).

۸- تەنانەت لەکاتی نوێژدا پێغەمبەر دھەرموێت ھەز دھەم
 درێژە بە دەمی بەلام کاتێک گویم لە گریانێ منداڵێک دھبێت کورتی
 دھەمەوہ نەوہک بارگرانی بەم بۆ دایکی. "إني لأقوم في الصلاة أريد
 أن أطول فيها، فأسمع بكاء الصبي فأتجوّز في صلاتي، كراهية أن أشق
 على أمه" (البخاري).

۹- بەسەرھاتی ئیفاک حکمەت و دانایی پێغەمبەر دھەرخات و
 رەتکردنەوہی تەواوی ئەو رەفتارە ھەڵانەپە کەبەناوی تاوانی
 شەرمەوہ دھکریت.



نایا پیغهمبەر له هاوژینه‌کانی داوه؟

رهفتاری پیغهمبەر بریتی بووه له هورنان و ههمیشه بهوه ناسراوه که کهسیکی به‌سۆز و میهرمیان بووه له‌گه‌ڵ سه‌رحهم بوونه‌ومکانی په‌رومردگادا ده‌بی‌ت مامه‌له‌ی له‌گه‌ڵ هاوژینه‌کانی چۆن بوی‌ت؟

﴿فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْتَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا. وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حُكَمَا مِنْ أَهْلِهِ وَحُكَمَا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يَرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ النساء: ٣٥.

ئه‌و ئافرمه‌تانه‌ی دمه‌ترسن سه‌رپی‌چیتان بکه‌ن، ئه‌وه ئامۆزگاریان بکه‌ن، وه جی‌گه‌یان لی‌جیابکه‌نه‌وه (له‌گه‌لیان مه‌خه‌ون)، لی‌یان بده‌ن (که لی‌دانیک که‌له‌شی عه‌ی‌دار نه‌بی‌ت)، جا ئه‌گه‌ر گوێرایه‌لیان کردن، ئه‌وه ئی‌تر هی‌ج ریکه‌یه‌ک له‌دزیان مه‌گرنه‌بهر، به‌راستی خوا ههمیشه به‌رز و به‌ندو گه‌وره‌یه‌.

کاتی‌ک کیشه‌یه‌ک دمه‌بی‌ت له‌مالی پیغهمبەر و ئه‌بوبر (باوکی عانشه‌ی هاوژینه‌ی پیغهمبەر – ره‌زای خوای لی‌بی‌ت) بانگ ده‌کریت بۆ نی‌ومندگیری عانشه‌ ده‌نگ به‌سه‌ر پیغهمبهردا به‌رز ده‌مکاته‌وه باوکی لی‌ی توره‌دمه‌بی‌ت و ده‌لی‌ت: ده‌نگ به‌سه‌ر پیغهمبهردا به‌رز ده‌مکاته‌وه هه‌وڵده‌مات ئازاری بدات عانشه‌ ده‌چیته‌ پشت پیغهمبهرمه‌وه و پیغهمبهر نایه‌لی‌ت ئازار بدریت دواتر خویان ریکه‌که‌ونه‌وه و کاتی‌ک



نه بوبکر به لای مائه که یاندا د مروات گوئی له پیکه نینیان دمبیت، ده لیت له ناشتیشدا به شداریم پیبکه و هک چۆن له شهردا به شداریتان پیکردم.

"ورد من حدیث النعمان بن بشیر قال جاء أبو بکر يستأذن علی النبی صلی الله علیه وسلم فسمع عائشة وهي رافعة صوتها علی رسول الله صلی الله علیه وسلم فأذن له فدخل فقال یا ابنة أم رومان (وتناولها) أترفعین صوتک علی رسول الله صلی الله علیه وسلم؟! قال فقال النبی صلی الله علیه وسلم بینہ وبينہا قال فلما خرج أبو بکر جعل النبی صلی الله علیه وسلم یقول لها یترضاها ألا ترین أني قد حلت بین الرجل وبينک... قال ثم جاء أبو بکر فاستأذن علیه فوجده یضحکها قال فأذن له فدخل فقال له أبو بکر یا رسول الله أشرکاني فی سلمکما کما أشرکتmani فی حربکما" (مسند أحمد)

عائشه (رمزای خوای لیبت) دهگیرته وه که پیغه ممبر ﴿د.خ﴾ هیج کات له شیکی نه داوه به دمسست یان له ئافرمتی نه داوه یان له خزمه تکاری نه داوه ته نه له کاتی جیهادرند نه بیت له پیناوی خوا. " ما ضرب رسول الله شیئا قط بیده ولا امرأة ولا خادما إلا أن یجاهد فی سبیل الله" .. (مسلم)

له رووداری (افک) که نهک ته نه مائی پیغه ممبر که و ته له رزه به لکو له ناو سه رجهم موسماناندا بووه مقومو، کاتیک بوختانی ناپاکی درایه پال (عائشه). نه گهر له رۆزگاری نه مرودا بوايه رهنکه زیاتر له که سیکی له سمر بکوژرایه به ناوی شهرمه وه، به لام سهرمرای

ئەو فشارە زۆرەى لەسەر پێغەمبەرە نەلەمال و نەلەسەر مینبەر
 هیچ ووشەیهکی تال بەموسمانان و هاوژینەکەشی نالیت بەئکو
 دیتەووە مال و دەلیت؛ عائشە سەبارەت بەتۆ ئەمە و ئەو دەلین،
 ئەگر بێتاوان بیت خوا بێتاوانیت دەسەلینیت، ئەگەر گوناھباریشت
 داوای لێخوشبوون لەخوا بکە و تەوبە بکە. "أما بعد يا عائشة، فإنه
 قد بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيرك الله، وإن كنت
 أملت بذنب، فاستغفري الله وتوبي إليه" (مسلم و بوخاری).

میراتگری لە ئیسلامدا توندتیژی داراییه؟

زۆرکات دەبینیت رەخنە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام دەگرت
 بەووی جیاکاری دەکات لەماڵی نێرومی لە میراتدا، هەمیشە نێر دوو
 هیندەى مێنە و مردەگرت بۆ پالێشتی ئەم بۆچوونە ئەو ئایەتەى
 قورئان دێننەووە ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمُ لِلزَّكَوٰةِ لِلَّذِى حَظَّ
 الْاُنثٰىنِ﴾ (النساء ١١)

ئێمە باسمان لەو کرد کە ئیسلام دژی هەموو جۆرەکانى
 توندتیژیە بەتایبەت توندتیژی دارایی بەلگەى ئەم راستیەش
 ئەمانەیه:

١- لە مافەکانى مێنە لەسەر نێرینە لە ئیسلامدا بریتیه لە
 دابینکردنى پێویستیهکانى ژيان بەلام مێنە بەرپرس نیه
 لەدابینکردنى پێداویستى ژيان.



۲- مېينه نهگەر هاوسهرېش بېت بۆي ههيه پارەي خېري خوئ
 بداته هاوسهرهكهئ يان نهنداماني خيزانهكهئ بهلام نيرينه نهو
 مافهئ نيه بهلكو نهركي سهرشانيئتي خزمهتي هاوژينهكهئ بكات.
 ۳- بنه مای ومگرتني ميرات له ئيسلامدا لهسهر بنه مای رمگهز نيه
 بههيچ جۆرېك بهلكو لهسهر بنه مای نزيكي له كهسي كۆچكردوو
 لهگهئ نهركهكان وئايندهئ تاك دموستيت، نهو كهسهئ تهنها نهو
 چهند ووشهيهئ نهو ئايهته دمكاته بهلكه بېگومان ئايهتهكهئ
 نهخويندۆتهوه چونكه همر لهو ئايهتهدا باس له ههنديك حالت
 دمكات كه نير و مي وهك يهك ومردمگرن.

﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ فَإِنْ كُنَّ نِسَاءً
 فَوْقَ اثْنَتَيْنِ فَلَهُنَّ ثُلَاثَا مَا تَرَكَ وَإِنْ كَانَتْ وَاحِدَةً فَلَهَا النِّصْفُ وَلِأَبَوَيْهِ
 لِكُلِّ وَاحِدٍ مِّمَّاهُمَا النِّسْفُ مِمَّا تَرَكَ إِنْ كَانَ لَهُ وَلَدٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلَدٌ
 وَوَرِثَهُ أَبَوَاهُ فَلِأُمِّهِ الثُّلَاثُ فَإِنْ كَانَ لَهُ إِخْوَةٌ فَلِأُمِّهِ النِّسْفُ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ
 يُوصِي بِهَا أَوْ دَيْنٍ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا
 فَرِيضَةٌ مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء ۱۱).

خوای بهخشنده رېنموپيتان دمكات و ههريمانتان پيدمكات
 دهربرهئ مافي نهومكانتان له ميراتدا كه بهشي نيرينه دوو نهومندهئ
 بهشي مېينهيه، نهگهر نهومكان تهنها مېينه بوون دووان يان زياتر
 نهوه دوو لهسهر سي ميرات لهوان بهشدمگرتي، خو نهگهر تهنها
 كچيك ميراتكر بوو نهوه نيوهئ ميراتهكه دهرت بهو، شەش يەكيش
 دهرت به دايك و باوكي نهگهر مردوومكه مندالي ههبوو، خو

ئەگەر مىندالى نەبوو تەنھا دايك و باوكى ھەبوو دايك يەك لەسى
 دىبات، خۇ ئەگەر باوكى نەبوو تەنھا دايك و خوشك و براى ھەبوو
 ئەو شەش يەكى مىرات بۇ دايكە ئەمانە جىبەجى دىكرىت دواى
 ئەو ۋى و مىسەتنامەى مردووگە جى بەجى دىكرىت و قەرزىمىكانى
 و مردىگىرىتەو ۋە پان بۆى دىدرىتەو. ئىو نازانن باوان و نەوگانتان
 كامىيان سوديان زىاترە بۆتان، بەو جۆرە مىرات دابەشكردن فەرزە
 پەرمىۋى بىكەن چۈنكە لەلايەن خواو ۋە بۆتان ديارى گراو، ئەو زاتە
 مەزنەش ھەمىشە و بەردىوام تەواو دانا و زانايە.

لە ئىسلامدا بەرگەوتەى مىرات بەم جۆرمە:

۱- لەھەندىك حالەتدا نىر دوو ئەومىندەى مېنە دىبات. لە شەش
 حالەتدا.

۲- لەھەندىك حالەتدا نىر و مى ھىندەى يەك دىبەن لايەنى كەم
 لە ھەوت حالەتدا.

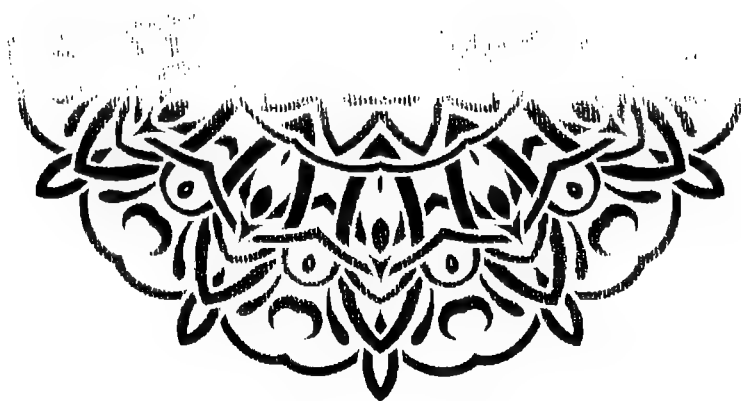
۳- مېنە لە نىرىنە زىاتر دىبات لايەنى كەم لە نۆ حالەتدا.

۴- تەنھا مېنە مىرات و مردىگىرىت و نىرىنە بەشى ناكەوئىت
 ھەوت حالەت.

ئەمەش بەلگەيە كە بىنەماى دابەشكردى مىرات رىگەز نىە ھەر
 بۆيە ھەموو حالەتەكان لەخۇدەگىرىت، لە ئىسلامدا مېنە ماقى
 خۇيەتى پارەى خۇى ھەبىت، كارى نازادى خۇى بىكات (بازرگانى)،
 ئەو پارمىە نازادە چۆن و بۇ كىيى سەرف دىكات ئەگەر مىردەكەى



پارەى ھەبىت يان نا، لەرووى داب و نەرىت و عورقەمە مېنە
 خزمەتى دارايى دەمکات بەلام وەك شەرع واجب نىە لەسەرى.
 تەنانەت پاکوخواپنى مال و خزمەتى منداڵ و خواردن
 حازرکردنیش لەرووى شەرعەوە واجب نىە لەسەر مېنەو بەلگو
 ھەئسان بەو کارانە جوړيکە لە داب و نەرىت نەك فرمانىکى خوايى
 بېت.



ئالوودەبوون بە مادەى ھۆشپەر

لەم بەشەدا ھەول دىمىن باس لەخراپ بەكارھێنان و ئالوودە بوون بەئەلكحول و مادەھۆشپەرەكان بىكەين، وەك ھەمووان دىزانى لەم سالانى دوايدا بەرپەرەىكى بەرجاوبەكارھێنانى ئەم مادانە لەنىوان تاكەكانى كۆمەلدا روولەزىاد بوونە بەتايبەتى توپىزى لاوان و ھەرزەكاران و ئەومش تىببىنى دىكرىت لەم سالانى دوايدا پەرگەزى مەينەش لەبەر ھۆيكەيان ھۆيكەى تر ھەندىك لەم مادانە بەگاردەنەت.

بەپەى رىكخراوى تەندروستى جىھانى سالانە:

نزىكەى (۱,۸) مىليۇن ھاوالەتى بەھۆى كارىگەرى مەى خواردنەوہ دەرەن.

(۵۸,۳) مىليۇن (بەنجاو ھەشت مىليۇن سى سەد ھەزار) ھالەتى پەككەوتەپى خۆگونجاندنى ژيان پروودەدات.

ئەلكحول بەرپەرسە لە (۲۰%-۳۰%) ھالەتەكانى شىرپەنچەى سوپىنچەك و جگەر و بەرىشالەبوونى جگەر و خىزان كوژى و پەرگەم و رووداوى رىوبان.

لەبەرىتانيا نزىكەى (۹۳%) ى پياوان و (۸۷%) ى ژنان ئەلكحول دەخۆنەوہ.

لە سالى (۲۰۱۲) دا (۳.۳) مىليۇن كەس بەھۆى بەكاھىنانى ئەلكحولەوہ گيانيان لە دەست داوہ.



به‌پټی سهرژمیږی سالی (۲۰۱۲) له (۱۰٪) منډالنی نه‌میریکا له‌گډل باوانیځدا دمږین که‌کېشه‌ی نه‌لکحولیان هه‌یه.

به‌پټی راپرسی نیوده‌وله‌تی بو دهرمان و تهنډروستی (national Survey on drug use and Health) له سالی

(۲۰۱۵) هم راستیانه ده‌خات روو؛

• له (۸۶.۴٪) ی نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان (۸) سال زیاتره نه‌لکحولیان به‌کاره‌یڼاوه له‌کاتیکی ته‌مه‌ندا. له (۷۰.۱٪) له ماوه‌ی دوا سالدو و له (۵۶٪) له دوا مانگدا.

• په‌شیوی به‌کاره‌یڼانی نه‌لکحول له‌نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌سهر و (۸) نزیکه‌ی (۱۵.۱) ملیون که‌سه، (۶.۲٪) نه‌وانه‌ی له‌و ته‌مه‌نه‌دان. (۹.۸) ملیون نیږینه و (۵.۲) ملیون میینه.

• نه‌وانه‌ی له‌هه‌مان سالدو چارمه‌ریان و مرگرتووه (۱.۲) ملیون که‌سه واته نزیکه‌ی (۸.۳٪) نه‌وانه‌ی چارمه‌ریان ده‌وټت.

• نه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان (۱۲-۱۷) ساله نزیکه‌ی (۲.۵٪) هه‌مان حاله‌تیان هه‌یه (په‌شیوی به‌کاره‌یڼانی نه‌لکحول) واته نزیکه‌ی (۶۲۲.۰۰۰) هم‌رزمکار، (۲۹۸.۰۰۰) نیږینه و (۳۲۵.۰۰۰) میینه.

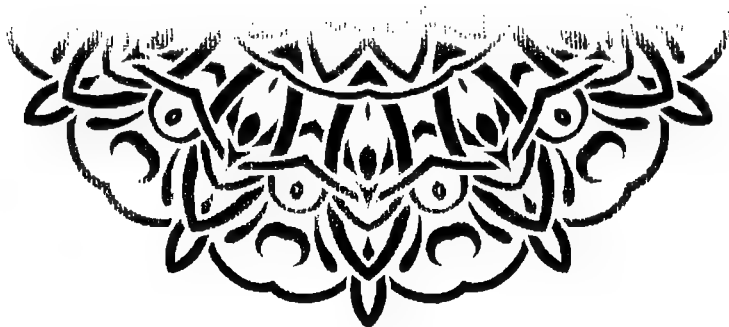
• له وولاپه‌ته په‌گگرتوومکانی نه‌میریکا سالانه (۸۸.۰۰۰) دهمرن به‌هوی نه‌لکحولوه (۶۲.۰۰۰) نیږینه و (۲۶.۰۰۰) میینه، مردن به‌هوی نه‌لکحولوه به‌چواره‌م هوکاري مردن دادم‌نرټ که‌دمتوانرټ ریگری لیبرټ.

رېژى به كارهينانى نه لكحول به پي سالى (۲۰۱۵) له نيوان
خويندگارانى زانكو له نه مريكا له تهمهن (۲۲-۱۸) له (۵۸٪) نزيكه
(۴۸.۲٪) له كهسانى تر هه مان تهمهن.

۹۷.۰۰۰ خويندگار له تهمهنى (۲۴-۱۸) سالى توشى دستريزي
سيكسى يان رفاندنوه به هوى نه لكحولوه بوون.

حاله تى مندالى نه لكحول نزيكه (۲-۷ منداله بو هر ۱۰۰۰)
مندالا كه دايكى به كارهينه رى نه لكحول بيت له كاتى دووگيانيدا.
۵.۱٪ ي په ككه وتن به هوى نه خوځشى و برينداريه وه به هوى
نه لكحولوميه.

له تهمهنى (۲۰ - ۲۹) سالى (۲۵٪) ي مردن به هوى نه لكحولوميه



چەند پېناسەيەك:

۱. خراب بەكارھېتانی مژاد:

دەبىت بزانين جياوازيەكى گەورە ھەيە لەنيوان خراب بەكارھېتان و ئالوودمبوون ھەموو كەسك كەئالودە بووبەت ئەو تەككە ئەو مادانەى خراب بەكارھېتاو بەلام ھەر كەسك ئەو مادانەى خراب بەكارھېتا مەرج نە ئالوودمبووبەت.

بەپپى رېبەرى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى بەشيوپە دەرونيەگان ھەر كەسك پەكك پان زياتر لەمانەى خوارموى ھەبەت بەتەكك دادمەنرەت كەخراب بەكارھېنەرى مژادە:

• دووبارە بەكارھېتانەوى مژاد لەشوينى مەترسیداردا وەكو كاتى لىخورينى ئۆتۆمۆبيل.

• دووبارە بونەوى كېشەى ياساى بەھوى بەكارھېتانی ئەم مژادانەو.

• بەردەوام بوون لەبەكارھېتانی ئەم مژادانە سەرەراى گەرفتى كۆمەلەپەتى و پەيوەندى كەسپتى بەھوى ئەم مژادانەو.

• جىبەجى نەکردنى ئەو پەیمانە گەنگانەى كەدەيدات.

۲. بەشيوى بەكارھېتانی ئەلكحول:

بەپپى مانوۋەلى دەستنيشانکردن و ئامارکردنى نەخوشیە دەرونيەگان چاپى پېنجەم ھەر كەسك لە ماوۋەى (۱۲) مانگى رابردودا دووان پان زياتر لەمانەى خوارموى ھەبەت بە كەسپكى خاوم بەشيوى بەكارھېتانی ئەلكحول دادمەنرەت:

- ا. زۇرچار ئەلکحول ئەخواتەۋە بە برىكى زياتر يان بۇ ماۋىيەكى زياتر لەۋەى مەبەستىتى.
- اا. ئارمىزوۋىيەكى بەردەۋام و ھەۋلى سەرنەكوتوو بۇ كەمكىدەۋەى يان كۆنترۆلگىردى بەكارھىنانى ئەلکحول.
- ااا. كاتىكى زۇر بەسەرنەبات بۇ ئەۋ چالاكىانەى پىۋىستىن بۇ بەدەستەينانى ئەلکحول يان خواردنەۋەى ئەلکحول يان چاكبونەۋە لە كارىگەرەيەكانى.
- اۋ. ئارمىزوۋىيەكى زۇر و ھەۋلى بەردەۋام بۇ بەكارھىنانى ئەلکحول.
- ۋ. بەكارھىنانى چەندبارەى ئەلکحول كەببىتە ھۋى بەجىنەھىنانى پەيمانەكانى لە بوارمىكانى كار، قوتابخانە و مال.
- ۋا. بەكارھىنانى بەردەۋامى ئەلکحول سەرمراى كىشە كۆمەلەپەتى و كەسپىتى كەبەھۋى ئەلکحولەۋە دروست دەمىن.
- ۋاا. بەشدارى نەكىردن لە چالاكىە كۆمەلەپەتى و پىشەپىيەكان يان خۇشى بەخشە گىرنگەكان يان كەم نىرخاندنىان بەھۋى بەكارھىنانى ئەلکحولەۋە.
- ۋااا. بەكارھىنانەۋەى چەندبارەى ئەلکحول لەۋ ھالەتانەى كەمەترسى فىزىيائى دروست دەكەن.
- اۋ. بەردەۋامبۋون لە بەكارھىنانى ئەلکحول سەرمراى زانىنى بۋونى كىشەى جەستەپى، دەرونى بەردەۋام يان دووبارمىۋەۋە بەھۋى بەكارھىنانى ئەلکحولەۋە.



دىيارىكردى ئاستى توندى حالەتەكە بەيى ژمارەى نىشانەكان
دەيىت:

ئاسان: لەكاتى بوونى دوو يان سى نىشانە.
مامناومند: لەكاتى بوونى چوار يان پىنچ نىشانە.
توندى: لەكاتى بوونى شەش نىشانە يان زياتر.

ھۆكارى ئالۋودەبوون

بىگومان گەلەك ھۆكار ھەيە بۇ ئالۋودەبوون دەيىت تاك يەكەك
يان زياترى لەو ھۆكارانە ھەيىت، گرنگىرەن ھۆكارمەكان بىرىتىن لە:
۱- بۆماو: بەوۋى دووانەى يەك ھەلەكە ئەگەرى بەكارھىنانيان
زياترە لەدووانەى دوو ھەلەكە.

۲- دەوروبەر: لەرپەگەى باوانەوۋە وەكو لاساى كىردنەوۋە، مىندال
ھەزدەكات لاساى گەورە بىكاتەوۋە بۆيە كاتەك يەكەك لەباوان
بەبەرچاۋى مىندالەكەيەوۋە دەخواتەوۋە ئەمە وادەكات مىندال زياتر
ئارمىزۋى ئەم كارە بىكات و بەدزى ئەوانەوۋە بەكارى بىيىت ئەگەر
بۇ تاقىكرىدەنەوۋەش بىت. بەلام ھەندىكجار باوان (زياتر باوك)
بەبەرچاۋى مىندالەكەيەوۋە دەخواتەوۋە و تەنھا بەوۋە ناوەستىت
بەلگو ھەولەدەت تۈزىك بىكات بەدەمى مىندالەكەدا و ھەندىكجار
تاكو ئاستى مەستى دەداتى تاكو مىندالەكەى بەمەستى بىيىت بەو
دەمەنە بىرەك پىكەنىت، لەكاتەكدا ئەو دىمەنە جىي گىرانە نەك
پىكەنىن ئەگەرىشتەك شاپەنى پىكەنىن بىت لەو دىمەنەدا عەقلى ئەو

باوكەيە نەك شتىكى تر). ومنەبى رۇلى سلبىانەى باوان لەو ئاستەدا بومستىت بەلگو لەتەمەنىكى دواتر (ھەرمەكارى) دا باوك زۇرجار مندالەكەى خۇى دمكاتە ھاودەمى خواردنەوەى يان لەبۇنە كۆمەلەپتەكاندا داوا لەكۆرەكەى دمكات بخواتەوە تاكو ئاستى بەرمى كۆمەلەپتەى خۇى راگرتت وپىى نەلین تۆ تاكىكى دواكەوتويت و لەم پلە كۆمەلەپتەىدا جىت نابىتەوە!!!

جگە لەباوان ھەندىكجار براى گەورە و ھاوەلى خراب و خزم و كەسوكار ھۆكارن بۆ ئالوودمبوون واتە بوونى پىشەنگىكى خراب كەھاندەربىت بۆ ئەم كارە.

۲- راگەياندن: سەرمەراى ئەو رۇلە گرنگەى راگەياندن ھەپەتى لە پىشكەوتنى سەرجەم بوارمەكانى ژياندا و بەرزگردنەوەى ئاستى رۆشنەبىرى تاكەكان و گۆرانكارىە كۆمەلەپتە گەورەكان بەلام ھەندىك كەنالى راگەياندن لەرپگەى كلىپى گۆرانى و زنجىرەى دۆبلازگراو و فلىم و زنجىرەى خۆمالى بەھۆى بوونى كەسانى ناشارمزاو نابەرمەرس و ساويلكەو فەرىكە پۆشنەبىرەوە كەبەرنامەكانىان بۆ دادەرنىزن، رۇلىكى نەرنىيان ھەبووە لەتەشەنەگردنى بەكارھىنانى جگەرە و مادەى ھۆشبەر بەتايبەتى لەنىوان ھەرمەكاراندا،

۴- جۆرى پىشە: كارىگەرى ئاشكراى ھەپە لەسەر فەربوونى تاك بۆ خواردنەوە بۆپە ئەوانەى لەبارمەكاندا كار ئەكەن ئەگەرى بەكارھىنانى ئەلكحوليان زياترە وەك لەكەسانى تر.



۵- ئاستى ئابوورى: كارىگەرى ھەيە نەك تەنھا لەسەر فېربوون
بەلگە لەسەر جۆرى ئەو مەشروبەي بەكارى دېنىت، تاكى خاوم
سەرمایە مەي گران بەھا دمكرىت و تاكى ھەزار ھەرزەنەكان.

زيانەكانى خواردنەو

گومانى تېدا نىيە خواردنەو گەلېك زيانى ھەيە بەرادمەك
دەتوانرىت نەك كىتېپىك بەلگە چەند كىتېپىك لەمەر زيانەكانى
بنوسرىت لىردە برېك لەو زيانانە ئەزمار دمكەين:

۱- زيانى لاشەي:

كۆنەندامى دەمار:

۱. پەنگە بېيتە ھۆي پەركەم: بەھۆي زياتر برىندار بوونى سەر
لەئەنجامى بەركەوتنەو ەيان كەوتنەخوارمەو ەيان كەوتن بەزەویدا.
گرۇبونى مولولەكانى خوین و كەمبونەو ەبىر خوین و ئۆكسجىنى
رۇشتوو بۆ مېشك. ەمروھا دەبېتە ھۆي زىادبوونى ژمارەي
خەپلەكانى خوین و نىشتىيان لەديوارى مولولەكانى خوین توشبوون
بەپەتكە (جەلتە)ى مېشك.

۲. كارىگەرى راستەوخۆي ھەيە لەسەر پەلى پېشەو ەي مېشك
كەبەرپرسە لەبەردان و بەئناگايى و كەسەيتى بۆيە پەش
خواردنەو ەي و سرگردنى ئەو ناوچەيەي مېشك پەفتارى نا ئاسايى و
نامۆ لەتاكدە بەدمەكەوېت.

۲. کاریگەرى دەبىت لەسەر تواناى تاك بۇ جىبەجى كىردى كىرى
 وورد و جولەى ھاسەنگ و لىخورىنى ئۆتۈمبىل.
۴. كىرىگەرى راستەوخۇ سىلىپانەى دەبىت لەسەر تواناى
 ناخاوتن و بىنن و بارى ھۆشەنگى.
۵. كىرىگەرى گەورەى ھەيە لەسەر مىشكۆكە كەناومندى
 كۆنترۆل كىردى جولەى تاكە بۇيە ھاسەنگى لەجولەدا نامىنەت و تاك
 بەم لاو بەم لاو دەمەوت.
۶. دەبىتە ھۇى لەرزۇكى پەلەكان بەتايەتە پەلەكانى سەرەمە.
۷. پەنگە بىتە ھۇى سەرەلەدانى ھالەتى (Central
 Pontine Myelinosis): كە ھالەتەكە تاك تواناى قەسە كىردى
 نامىنەت و ھەر جوارپەلى ئىفلىچ دەبن و لەماوەى كەمەر لەمانگىكەدا
 لە (۷۵%) يان دەمرن.
۸. رودانى ھالەتى تىكچونى مىشكى جگەرى (Hepatic
 Encephalopathy): كەبە ھۇى نەتوانىنى جگەر
 لەپاك كىردەمە ھەستە لەمادە ژەراوئەكان، لە ئەنجامدا ئەمە مادانە
 لەخوئەدا كۆدەمەنەمە و كىرىگەرىان لەسەر مىشك دەبىت و دەبنە
 ھۇى لەھۆشخۇچوون و گىرەتە بەناگابوون.
۹. نەخۇشى ھىرنكى ئىنسىفالىۋاسى (Wernicke"s
 Encephalopathy): بەھۇى كەمى ئاستى ھىتامىن بى پەكەمە
 (B1) رودمەت، بەتايەتە لەناوچەى مىشكى ناومرەست و ئەمە
 شۇنەى ھەردو كاسە دەمارى سى و چوارى لىدەتەدەمەمە لەمىشك.



دمبېټه هۆى ئىفلىجى ئەو دىمارانە و خاوخلىچى و زۇرخەوى و ناھاسەنگى لەرۆشتن و ناتەواوى لەچىۋە دىمارىيەكان.

۱۰. زوھانى كۆرساكوڧ (Korsakof Psychosis):
لەنەنجامى توشبوون بەھالەتى فېرنىكى پان پاش لەرزۇكى
ورېنەگردن (Delirium Tremens) پروودمات و گىرنگىرەن
نېشانەى بىرچونەومىيە بەتاپبەتى بىرمومرى تازە.

۱۱. بىرچونەوہ: توپزىنەومكان نامازە بەومدەگەن لە (۳۰٪)
ئەوانەى لەناھەنگەكاندا دەخۇنەوہ بۇ رۇزى دواى بەسەرھاتەكەيان
بىرناپەتەوہ.

۱۲. رىنگ كوپرى توتن - ئەلكحول (Tobacco-Alcohol)
(Amblopia): بەھۆى كەمى ئاسىتى فېتامىنەكانى (B1 , B12)
ھەرومھا كارىگەرى ژەھراوى مادەى سىانېد لەجگەرمكېشانەوہ
كەدمبېټە هۆى شىبونەوہى ئەو مادە چەورىەى دەورى دەمارى
بىنىنى داوہ، لەنەنجامدا ناتوانىت رىنگەكان جىياپكاتەوہ.

۱۳. ئىفلىجى شەوى شەممە (Saturday night Paralysis):
بەھۆى ئەوہى شەوى شەممە زۇر دەخواتەومو لەسەر كورسىيەكە
بېھۇش دىبىت و دىنوت لەھەمان كاتدا فشار دەخاتە سەر دەمارى
بالى بۇيە رۇزى دواتر ھەست بەئىفلىجى ئەو پەلەى دىكات. (لاى
خۇمان راستر ئەومىيە بلىپىن ئىفلىجى شەوى ھەينى چونكە
بەكاربەرانى ئەلكحول لەو شەومدا زىاتر دەخۇنەوہ).

۱۴. گىرفت لەچىۋە دىمارىيەكان (Peripheral Neuropathy):
بەھۆى كەمى ئاسىتى فېتامىنەكانى (B1, B6,)

B12) دمیټه هۆی پوکانهوهی چټوه دهمارییهکان دهشیت ههندیکجار کاریگهری راستهوخۆی ههبیټ لهسهر ئهو دهمارانهی راستهوخۆ لهکاسهی سهرموه دټنه دهرئ بهتایبهتی نهوانهی پهیومندیهکان بهماسولکهکانی چاومهوه ههیه.

۱۵. کاردمکاته سهر کۆنهندامی دهماری خۆنهویست بۆ نمونه ئهگهر کاربکاته سهر ئهو دهمارانهی پهیومندیان بهدلوه ههیه دمیټه هۆی تیکچونی لیدانی دل و دلهکوتی و دابهزینی فشاری خوین لهکاتی وستان به پێوه، سهبارمت بهو دهمارانهی پهیومندیان بهکۆنهندامی ههرسهوه ههیه دمیټه هۆی سکچوون و ههبری و گهرتی ههرسکردن، ئهگهر کاربکاته سهر ئهو دهماری پهیومندی بهتوانای سیکسیهوه ههیه دمیټه هۆی نهمانی رههپوون و لهدمستدانی ئهو توانایه.

کۆنهندامی جو له:

۱. لاوازی سنورداریان گشتی لهماسولکهکانداو هاوشانبونی لهگهڵ

نازار.

۲. ههوکردنی کورتخایهنی ماسولکهکان (Acute Alcoholic

Myopathy) بههۆی گرفت لهو ناستی مهگنسیۆم و پۆتاسیۆم.

۳. نازار و گرژبوونی ماسولکهکان و لاوازی ماسولکه نزیکهکان

لهئالودمبواندا زیاتره لهکسانی ناسایی.



كۆتەندامى سوران:

۱. بەرزىوونەۋەى فشارى خوين.
۲. ئاوسانى ماسولكەكانى ديوارى دل.
۳. تىكچونى ليدانى دل.
۴. خوين بەربونى مېشك (جەلتەى مېشك). وينەى دلى كەسىكى ئاسايى لاي راست،
وينەى دلى كەسىكى ئالوودمبوو بە ئالكحول كە چەورى
(لېنىشتوۋە)
كۆتەندامى ھەناسە:
۱. نەخۇشى سيل.
۲. ھەۋگەردنى درېژخايەنى بۆرىەكانى ھەۋاۋ بەھۋى دابەزىنى
بەرگىرى و جۇرى خواردن و خۇپشت گوى خستن.
۳. بەكىمبوونى سىەكان (lung abscess).
۴. ھەلمزە ھەۋگەردنى سى (Aspiration pneumonia).

كۆتەندامى ھەرس:

- ناودەم و گەرو:
۱. ھەۋگەردن و برىنبوونى ناودەم بەھۋى كەمى پاكخاۋىنى و
كەمى ئاستى فېتامېنەكان و لاۋازى بەرگىرى.
 ۲. ھەۋگەردنى زمان (Glossitis) و قلىشېردنى ھەراغى دەم
(Angular Stomatitis) و قلىشاندىنى لېو (Chelosis).



۳. خۇيئىنبەربونى پوك بەھۇى كەمى ھىتامىن سى.

۴. ھەۋىكرىنى لىكە رۇئىنەكان و كەمبونەۋەى لىك و گىرھتەكانى

ددان لەمەيخۇراندا زىاترە لەكەسانى ئاسايى.

سورپىنچك:

۱. لاۋازبونى دەرچەى سەرۋەى سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى

گەراندنەۋەى خۇراك رەنگە بچىتە ناو كۆئەندامى ھەناسە و توشى

گىرھتى ھەۋىكرىن و بەكىمبونى سىەكانى بكات.

۲. لاۋازى جوئەى سورپىنچك و لاۋازى دەرچەى خوارۋەى

سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى گەراندنەۋەى خۇراك لەگەدمۋە بۇ

سورپىنچك كەدمبىتە ھۇى بىرىندار بوون و ھەۋىكرىنى سورپىنچك.

۳. شىرپەنجەى سورپىنچك بەھۇى ھەۋىكرىنى چەندبارۋە

تويۇئىنەۋەكان نامازە بەۋە دىمدىن خواردەۋەى كحول ھۇكارىكى

سەرەكىە بۇ توشبوون بەشىرپەنجەى سورپىنچك و ئەۋانەى

شىرپەنجەيان ھەپە لە (۳۰% - ۶۵%) يان ئالودىبوانى ئەلكحولن.

۴. كۆنىشانەى مالۇرى ھاپز كەبرىتە لەخۇيئىنبەربونى سورپىنچك

بەھۇى درانى سورپىنچك و كەبەدمگەن توشى كەسانىك دىمبىت

كەئالودىمەبن.

كەدە:

كاتىك تاك ئەلكحول بەگاردىنئىت دىمبىتە ھۇى وروژاندنى

ناۋپۇشى گەدە و زىادىبونى دىمىدراۋەكانى و زىاتر ئارمىزوكرىنى

خواردن و بەلام ئەم بارە پاش ماۋىيەك دىمگۆرئىت بۇ كەمبونەۋەى

دردراومكانى گهده و كه مېونه وې شەهيهى خواردن. رېژى
 ئەلكحول كاريگهري گه وړى ههيه له سەر ئارمىزى خواردن بۇ نمونه
 ئەگەر رېژى ئەلكحول له نيوان (٦٪ - ١٠٪) بېت دمبېته هوى
 زيادبوني شەهيهى خواردن به لام كه متر له (٦٪) كاريگهري نيه
 له سەر جوتهى گهده يان كاريگهريكي زور كه مى ههيه. ئەگەر
 رېژمكهش له سەر له (١٠٪) بېت دمبېته هوى كه مېونه وې جوتهى
 گهده و درمگ به تالبونه وې. گرنگرين ئەو نه خو شيانهى توشى
 گهده دمبن به هوى به كارهياننى ئەلكحول وه برىتين له:

١. هه وكردى ماوه كورتى گهده: به هوى له ناوچون و
 برينداربوني روپوشى گهده و پمگه بېتته هوى خوئنبه ربونى
 كاريگهري به تايبهتى ئەگه رحه بى ئەسرين يان هاوشيوهى ئەو
 به كاربييت بۇ سەر ئيشه كه له نيوان ئالودمبواندا زوره.

٢. هه وكردى دريژخايهنى گهده: به هوى چەند بار مېونه وې
 هه وكردى كورت خايه نه وه، پمگه هه وكردىكى روكهش بېت و
 هه موو رووى گهده بگريته وه و بېتته هوى پوكانه وه و گرفتى
 هه رسكردى به هوى كه مى دمردانى ترشى هايدروكۆليك و هه روهها
 كه مى دمردانى هوكارى ناوكمى كه گرنگه له مزيى فيتامين (بى ١٢) و
 دمبېته كه مخوينى.

٣. هه وكردى كورتخايهنى خوئنبه ربونى گهده: به پى
 توپزينه وهك له (٢٥٪) ي ئەوانهى توش دمبن له ئالودمبوانى
 ئەلكحولن.

۴. برینى گەدمو دوانزمگرى: بەپى توپزىنەومكان پەنگە بەکارهينانى ئەلکحول ھوکارى راستەوخو نەبىت بۇ برىنى گەدمو دوانزمگرى بەلام بەھۆى کارىگەرى لەسەر وروزاندنى ناوپۆشى گەدمو جوئەى گەدمو ھەوکردنى گەدمو دەبىتە ھۆى برىنداربوون.
 ۵. شىرپەنجەى گەدە: لەنيوان بەکاربەرانى ئەلکحولدا زياترە لەکەسانى تر.

ريخۆلە:

بەھۆى کارىگەرى لەسەر کۆئەندامى دەرمارى خۆنەويستەوہ کاردەمکاتە سەر جوئەى ريخۆلەو دەرماراومکانى و کاردەمکاتە سەر کۆلکەکان و بەمەش کارىگەرى دەبىت لەسەر توانای مژىنى مادەکان و ھەرسکردنىان بۆيە دەشيت ببىتە ھۆى لەدەستدانى پرۆتين (Protein losing enteropathy) و يان بونى جەورى لەپىسايدا (Steatorrhea) کە لە (۳۳% - ۵۳%) ى ئالودەبوان توشى دەبن. کارىگەرى لەسەر ريخۆلەگەورە (ئەستورە) گەمە تەنھا ئەوہ نەبىت تىببىنى کراوہ نەخۆشى کۆلۆن لەنيوان ئالودەبواندا بريتک زياترە.

پەنکرياس:

۱- ھەوکردنى کورت خايەنى پەنکرياس: بەھۆى زۆر دەرمانى پرۆتينەوہ کەدواتر لەرپرەومەکانى پەنکرياسدا دەنیشيت و دەبىتە ھۆى داخراينيان. نەخۆش ھەست بەئازارىکى زۆر دەکات لەگەن

رشانەوێ بەردەوام و خۆنپەرەبوون. لەبەریتانیا لە (۲۰٪) هەوکردنەکانی پەنکریاس بەهۆی ئەلکحولەومیە و رێژەی مردن زۆر بەرزە سەرەرای چاودێری پزشکی وورد.

۲- هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس: بەشیوەی نازاری دووبارە دەرەمگەوێت بەتایبەتی پاش خواردن بۆیە تاك لەخواردن خۆ دەرەمگەوێت بەمەش کێشی کەمەمکات و لاواز دەبێت و توانای هەرسکردنی کەمەمەبێتەووە و بەم هۆیەش توشی چەرەپیسایی دەبێت.

هەرۆمەها ئەوانەیی بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەووە توشی هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاس دەبن بڕیکی زۆریان بەردی پەنکریاسیان هەیە بەهۆی نیشتنی کالسیۆم لەرێرمەوکانی پەنکریاسدا و کەمبۆنەووەی دەرەمگەوێت مادی لیسۆستاتسین (Lithostathine).

۳- شێرپەنجەیی پەنکریاس: لەنێوان بەکاربەرانی ئەلکحولدا زیاترە لەکەسانی تر. جگەر:

پەپومەندیەکی دێرین و پتەو هەیە لەنێوان ئەلکحول و جگەر، بە پێی داتاکانی سالی (۲۰۱۳) لە کۆی (۷۲.۵۵۹) کەس کەبەهۆی نەخۆشی جگەرەووە مردوون لە تەمەنی (۱۲) سال و سەرۆتر (۴۵.۸٪) بەهۆی ئەلکحولەووە بووە.

زيانه‌كانى ئەلكحول راستىيەكى زانستى حاشا ھەئەگرە و
گرنگترين ئەو نەخۆشيانەى توشى جگەر دمبن بەھۆى بەكارھيئانى
ئەلكحولەوہ بریتين لە:

۱- ھەکردنى جگەرى ئەلكحولى يان ئەلكحولەجگەرەسۆ: كەتاك
بەھۆیەوہ ھەست بەكەمبونەوہى شەھيەى خواردن دمكات و
رشانەوہى دمبیت و توشى زمردووى دمبیت و سكى دمناسیت بەھۆى
كۆبونەوہى ئاو و ھەست بەماندویتی و شەكەتى بەردموام دمكات.
۲- جگەرەچەورى بەھۆى كۆبونەوہى چەورى لەجگەردا: كاتيك
لە (۱۰٪) ى جگەر دمگۆریت بۆ چەورى بەھۆى ئەلكحولەوہ
(Alcoholic related fatty liver).

۳- بەريشالبوون يان بەمۆمبوون: (liver cirrhosis) لە سالى
(۲۰۱۳) لەكۆى ئەوانەى بەھۆى ئەم نەخۆشیەوہ مردوون لە (۴۷.۹٪)
بەھۆى ئەلكحولەوہ بوو. لەوانەى لەنيوان تەمەنى (۲۵-۳۴) سالى
بەھۆى ھەمان نەخۆشیەوہ مردوون (۷۱.۵٪) بەھۆى ئەلكحولەوہ
بوو. لەوانەى لە نيوان تەمەنى (۳۵-۴۴) سالى بەھەمان ھالەت
مردوون (۷۰٪) ئەلكحولەوہ بوو.

۴- پەككەوتنى جگەر.

۵- شيرپەنجەى جگەر.



کاریگه‌ری له‌سه‌ر توانای سیکی:

۱. پ‌م‌نگه له‌سه‌رم‌تادا و به‌ب‌ریکی که‌م ئارم‌زووی سیکی زیاد ب‌ب‌یت به‌لام دواتر توانا و ئارم‌زووی سیکی که‌م د‌م‌ب‌یت‌ه‌وه.
۲. ژمارهی سپ‌رم‌ه‌کانی که‌م‌تره و گوونه‌کانی د‌م‌پ‌و‌ک‌ینه‌وه.
۳. له‌ن‌یرینه‌دا مه‌مه‌کانی گه‌ور‌تر د‌م‌ب‌یت و هاوش‌یه‌ی م‌ینه.
۴. توانای ره‌پ‌و‌ونی نام‌ین‌یت یان ناتوان‌یت له‌و بار‌دا به‌مین‌یت‌ه‌وه بۆ ماوه‌ی پ‌ی‌و‌یست (۵۰٪).
۵. نا‌ره‌ه‌تی له‌هاو‌یش‌ت‌ندا یان توش‌ی حاله‌تی در‌م‌گ هاو‌یش‌ت د‌م‌ب‌یت.
۶. توند‌وت‌یز‌ی سیکی زیات‌ره.
۷. حاله‌تی نه‌زۆکی زیات‌ره.
۸. ئە‌له‌ک‌حول د‌م‌ب‌یت‌ه‌وه‌ی که‌م بوونه‌وه‌ی ئاس‌تی هۆرم‌ونی ت‌ی‌س‌ت‌و‌س‌ت‌یرۆن.
۹. سیکی مه‌تر‌س‌ید‌ار به‌ب‌ی به‌کاره‌ینانی کۆندۆم زیات‌ره له‌به‌کار به‌رانی ئە‌له‌ک‌حول‌دا بۆیه ر‌ی‌ژ‌ه‌ی ئە‌وه نه‌خۆشیانه‌ی له‌ر‌ی‌گه‌ی سی‌ک‌سه‌وه د‌م‌گو‌یز‌ر‌ینه‌وه زیات‌ره ت‌یا‌ی‌ان‌دا.
۱۰. ئە‌گه‌ری دوو‌گیانی نه‌وی‌س‌تراو زۆر زیات‌ره. بۆیه له‌وولاتانی ئە‌وروپا ت‌ی‌ب‌ینی کراوه پۆزانی شه‌مه‌ه و په‌کشه‌مه‌ه و دوو شه‌مه‌ه زیات‌ر حه‌بی له‌بار‌بردن (به‌یانی د‌وای حه‌ب) به‌کار‌ده‌ین‌ر‌یت چونکه له‌و شه‌وانه‌دا زیات‌ر ئە‌له‌ک‌حول به‌کار‌ده‌ین‌ر‌یت و سیکی مه‌تر‌س‌ید‌ار زیات‌ر د‌م‌ک‌ر‌یت و پاشان له‌ر‌وژی د‌وا‌ی‌یدا کات‌یک تاک به‌نا‌گ‌اد‌یت‌ه‌وه په‌نا

بۇ ئەمەلچە دەپات دەك رېگىرەك پان لەناوبەرىك بۇ دووگىانى
ئەگەر ھەبىت.

۱۱. مەترسى لەسەر ئافرىتى دووگىان ھەبە و دەشەت
مەندالەكە توشى خالەتى كۆنیشانەى كۆرپەى ئەلكحولى بېت.
مەندالەكە سەرى بچوكە و دەم وچاوى ناتەواوئىيەكى ئاشكراى ھەبە و
ئاستى زىرەكى كەمترە لەمەندالى ئاساىى و كىشى كەمە و بالايى
كورتە.

مردن: ديارە مردنى پېش وەخت لەمەكاربەرو ئالودمبوانى
ئەلكحولدا بەزىاتەر لەھۆكارىك دەبىت ھەر لەپوداوى رېوبان بۇ ئەمە
نەخۇشيانەى بەھۇى ئەلكحولەو سەرھەلەمدەن و تا توندوتىزى و
نەخۇشى گواستەر ھەموويان پىگاكان بۇ مردن نىزىك دەكەنەو.
← لەوانەى بىرپىكى كەم دەخۇنەو لەناومەندى تەمەندا دوو
ھىندەى كەسانى ترە، لەمىنەدا لەومش زىاتەر دەك لەھاوشانە مەى
نەخۇرمكانيان.

← لەوانەى بىرپىكى مام ناومەند دەخۇنەو پىژرى مردن سى
ھىندەى.

← لەوانەى زۇر دەخۇنەو (۵۴) ھىندەى كەسانى ترە
كەناخۇنەو.

بەم دووايىيە بۇچونىك ھەبە لەنىوان زاناياندا كەزىاتەر
لەسەرچاومەكى پىزىكى ئامازەى پىدەكات ئەویش بىرىتىيە لەوہى
ئەوانەى بىرى كەمتر لە (۲۰ يەكە ئەلكحول) دەخۇنەو لەھەفتەيەكدا



ئەگەرى مردىيان بەنەخۆشى دىل كەمترە لەوانەى ناخۆنەو بەلام
 لىرە گەلىك كېشەى گەورە دىتە بەردەممان لەوانە
 يەكەم: زەمانەت چىيە لەو بىرە زياتر ناخوينەو واته چۆن
 دلتىابىن تووشى ئالوودەبوون نابىن.

دووەم: زەمانەت چىيە كەفئىرى بەكارهينانى مژادى تر نابىن.
 سىيەم: ئەو بىرە ماناى ئەو نىيە كەزىانى ترى نىيە.
 چوارەم: هەندىك زىانى ئەلكحول ھەيە بەبىرىكى زۆر لەو كەمتر
 دەردەكەوئىت. وەكو ھالەتى ژمھراوى بوون بەئەلكحول (خواردنەوھى
 نەخۆشيانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic)
 (alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەكىكى
 كەم لەخواردنەوھە كەھىندە نىيە بگاتە ئاستى ژمھراوى بوون، تووشى
 وھەم دەبىت و ھالەتى ھەلوسەى دەبىت واته بىستنى يان بىنىنى
 ھەندىك دەنگ و دىمەن كەبوونى نىيە پەفتارى شەپەنگىزانەى دەبىت
 كەلەگەل ھەئسوكەوتى پىشنىيەى تاكدا ناگونجىت واته بەتەواوى
 كەسىكى ترە لەو كاتەدا دەشىت زىان بەخۆى يان كەسانى تر
 بگەيەنەت لەژىر كارىگەرى ئەو وھەم و ھەلوسانەى كەھەيەتى.

پىنجەم: لەرۋى ئاينىيەو ھەموو بىرىكى ئەلكحول كەم بىت يان
 زۆر ھەرامە.

شەشەم: بەپى نۆيتىن توئىزىنەو كەلە گۇفارى لانسىت
 بلاوكرامەتەو لەبەرۋارى (۲۰۱۸/۰۸/۲۳) ئامازە بەو دەدات كەئەو
 برەى پىشتەر ئامازەى پىدراپوو كە سەلامەتە يان تەندروستە بۆ دىل



جىي مەترسىيە بۇ توشبۇن بە نەخۇشى شىرپەنچە و نەخۇشى تر.
واتە ھىچ بىرىك تەندروسىت نىيە و پزىشكىكى بەناوبانگى ئەو
بوارەش دەئىت سەلامەترىن بىرى ئەلكحول بۇ تاك بىرىتيە لە سفر.

۲-زىانە دەرونىيە كانى خواردنەوہ:

۱-گۇپرانكارى لەكەسىتيدا، وورده وورده دابرانى لەكۆمەلو
لاوازبۇونى پەيۋەندىيەكانى.

۲-پەيۋەندى ئەلكحول بەتەنگۇمكى مەزاجەوہ بىرىك ئالۆزە
چونكە ھەندىكجار تاك بۇئەوہى زال بىت بەسەر خەمۇكىدا بىرىكى
زىاتر مەى دەخواتەوہ بەلام خواردنەوہى مەى بەپىزەيەكى زۇر
دەبىتە ھۇى خەمۇكى، ئەم پەيۋەندىيە بەئاشكرا ديارە لەوانەى
لەنەخۇشخانەكان داخل دىكرىن كەدەگاتە نىزىكەى لە (۴۲٪)
لەنيرىنەدا بەلام ئەم پەيۋەندىيە كەمتر روونە لەدەرەوہى
نەخۇشخانە واتە لەواقىيى كۆمەلگەدا، پاش مانەوہى لەنەخۇشخانە
بۇ ماوہى (۴) ھەفتە ئەم بارە كەم دىكات بۇ نىزىكەى (۵٪).

۳-خۇكوشتن لەكەسانى مەى خۇردا شەش ھىندەى كەسانى ترە و
ئەوانەى لەنەخۇشخانە داخل دىكرىن بۇ چارەسەرى كىشەكانى مەى
خواردنەوہ لە (۸٪) يان خۇيان دىكوژن لەماوہى چەند سالى ئايندەى
پاش مانەومىيان لە نەخۇشخانە. گەلىك ھۆكار ھەن ئەگەرى
خۇكوشتن زىاد دىكەن لەوانە:

← بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوہ.

← بوونى حالەتى خەمۇكى.

← نەخۇشى تر، بەتايىبەتى درېژ خايەنەكان.

← بېكارى.

← لاوازی پالېشتى كۆمەلایەتى.

۴- واهیمە بەتايىبەتى لەجۆرى واهیمەى خیانەت كەتاك واهەست
دەمكات هاوسەرەكەى خیانەتى لېدەمكات ڤەنگە ھۆى ئەمەش
بگەریتەو ھۆى ئەو ھۆى خواردنەو بەپېچەوانەى ئەو بۆچوونەى ھەيە
گوايە دەبیتە ھۆى بەھیزکردنى لایەنى سېكسى ھەموو
توڭزینەو ھەمەك ئەو دەسەلینن تاك ناتوانیت كارى سېكسى وەكو
جاران بەئەنجام بگەيەنیت. بۆیە ناچار دەبیت پەنا دەباتە بەر
میکانیزمەكانى بەرگرى و بانگەشەى ئەو دەمكات كەهاوسەرەكەى
خیانەتى لېكردووە.

۵- ھالوسینەیشن: (ھەستە ساختەكى)

بریتیه لەبېستنى دەنگى كەسێك یان كەسانێك لەكاتى ھۆشەنگى
تەواودا، تاك بەمە زۆر نېگەرەن دەبیت و ڤەنگە گۆى رایەئى
فەرمانەكانى بېت كەلەلایەن ئەو دەنگانەو پېى دەوتریت بەتايىبەتى
ئەگەر دەنگى كەسێكى ناسراو یان خۆشەوېست بېت، ئەگەرى رودانى
زیان گەياندن بە خود یان دەوروبەر ئەگەرێكى زۆرە.

۴- زیانەكانى خواردنەو لەسەر پەيوەندى خێزانى:

تاك ھەموو بايەخێكى بریتى دەبیت لەچونیتى پەیداگردنى
مەى برێكى زۆر لەداھاتى خۆى بۆ ئەو مەبەستە بەكاردیڤنیت و
ئەمەش زۆر جار كاردەمكاتە سەربارى ئابووورى خێزان و وادەمكات

ئەندامانى خىزان ھەوللى بژىۋى ژيانيان بىدەن لەسەرچاۋەى ترموھ
كەدمشېت نادرۋست بېت.

تاك نامادىمىيە لەو پىناۋمدا درۆ يا دزى بىكات تاكو پىر پىۋىستى
لەمەى دىمست بىگەۋىت، شەۋان دىرنگ دېتەۋە، دىمبىتە مىۋانى بار و
يانەكان و ھاۋەلەكانى زۆربەى ھاۋشىۋەى خۇپىن و بايەخدانى
بەگىشەكانى خىزان كەم دىمبىتەۋە و لەجىھانىكى تايبەت بەخۇى
دەۋى و پەيۋەندى لەگەل ئەندامانى خىزان كەم دىمبىتەۋە و
كەمترىن ماۋە لەگەل ئەۋاندا بەسەردىمبات و زۆر جار بەربەستىك
درۋست دىمبىت لەنىۋان ئەو و ئەندامانى ترى خىزاندا كەۋادىمكات
مىمانەى پىنەگەن و ھاۋبەشى نەكەن لەگىشەكانى خۇيان.

دىمبىت بەھۋى ئەمەۋە ئەندامانى ترى خىزان ھىرى ھەمان
رەفتار بىن و ئەم خۇى ھاندەريان بېت و بۆ ئەۋەى كەش و ھەۋاى
تايبەتى ھەبىت وداۋاى ھەندىك شتى نەشیاۋيان لىبكات ۋەكو بىنىنى
رۆلى ئەو سۆزانيانەى كەبەناۋى ھونەرۋە سەمادەكەن و ھونەرى
سەماگردنىش دىمبىۋىنن و ئەمىش رۆلى پىاۋە چۋار پىكە دىمبىنىت
كەبەدەۋرى سەماكەردا دىسۋىتەۋە ناۋبەناۋ سەماكەر سۋارى
دىمبىت!!!

ئەمە سەرمەراى ئەۋەى لەرۋى سىكسىيەۋە لاۋاز دىمبىت وناۋانىت
بەشىۋەى چاران بەھەمان چالاكى پەيۋەندى لەگەل خىزانەكەيدا
ھەبىت و توۋشى ۋاھىمەى خىانەت دىمبىت و رەنگە بگاتە ئاستى
ئەۋەى خىزانەكەى تەلاق بىدات يان بىكوژىت و ھەندىكجار
مىندالەكانى و خۇشى دىكوژىت.



پېژەنې ته لاقېدان له نېوان مەي خۆراندې زياتره وهك
له خېزانەكانې تر، هەرومها خېزانې ئەو پياوانەي دهمخۆنەوه زياتر
ئەگەري توشېبوونيان هەيە بەدلەراوكې و خەمۆكي و دابراڼي
كۆمەلايەتي.

پەيومندي سېكسي نادروست لەگەل تابۇدا واتە لەگەل كەسانې
بەلەيك و ئەوانەي ناشيت كاري سېكسيان لەگەل بكرېت له نېوان
مەي خۆراندې زۆر زياتره وهك لەكەسانې تر و چيرۆكي دەست درېژي
كردنە سەر خوشك و دايك وخېزانې باوك له نېوان مەي خۆراندې
شتېكي نامۆ نيبە.

۵-زيانې كۆمەلايەتي:

a. پەفتاري دژەكۆمەل و دژە ياسا. (دروگردن، دزېگردن،
تونودوتيزي له نيوخېزان و لەكۆمەلگەدا، ناپاكي) لەتاكې بەكاربەر و
ئالودەبواندا زۆر زياتره لەتاكې ئاسايي.

b. لەناوبردني بنەماكانې خېزان و دابراڼي پەيومندي نېوان
ئەندامەكان و ئازاوهو شمري بەردەوام و نەبوني ئارامي و بېئاگايي
لەئەركي خۆي بەرامبەر تاكەكانې خېزان و نەمانې رۆل و پېگەي
لەخېزاندا.

c. نەتوانيني خۆگونجانندن لەگەل ئەنداماني خېزان
وكۆمەلگە.

d. سوكاپەتي كردن بەبەها كۆمەلايەتيەكان و هەولدان بۆ
هېنانەوهي پاساوي نابەجئ بۆ پەفتارە نەشياومەكانې. هەندېكجار

خۇي گەلىك پەستە بەم پەقتارانەي و ھەولە دىمات واز لەئالودىمبون
بېنىت بەلام ناتوانىت بۇيە ھەستى خۇبەگەم زانىن و خەمۇكى و
دەلەراوكى.... لەنىوانىندا زۆر زياترە بەبەراورد بەتاكەكانى تىرى
كۆمەن.

e. بەنابردنە بەر درۆ و دىكردن بۆ بەدەستكەوتنى
مژادەكە.

٦- زيانى ئابورى:

a. بەھەدەردانى پارمىەكى زۆر بۆ بنىادنانى نەخۇشخانە و
سەنتەرى تايبەتى بۆ چارمەرى ھالەتەكان و بنىادنانى بەندىخانە
بۆ ئەوانەى بازىرگانی پېۋە دىكەن.

b. بەكارھىنانى توانايەكى زۆرى مەۋىى بۆ رىگرتن و
چارمەرىكردى ھالەتەكان لەومزارەتى ناوخۇ و كاروبارى
كۆمەلەيتى و تەندروستى و رىكخراومكان.

c. بەھەردانى پارمىەكى زۆر بۆ كرىنى ئەو مادانە و
بەھەدەردانى سەرومتى نىشتەمانى.

d. كەمبونەۋەى تواناي بەرھەم ھىنانى تاكەكان چۈنكە
بىرىكى زۆرى ئەوانەى ئالوودە دىبن كەسانى لاون بەھۇى توشبونيان
بەنەخۇشى پان كەمبونەۋەى تواناي كاركردىيان پان مانەوميان
لەودىو دىۋارى بەندىخانە.



e. بېھۇى توشبونيان بېگەلىك نەخۇشى و ئەگەرى بونى
مندالى نائاسايى برىكى زۇر لەداھاتى گشتى بۇ چارمەرى ئەم
گرفتانه خەرج دىكرىت.

۷-زىانى نىشتمانى:

گومان لەمۇدا نىھ پتەوى ھىزى ھەر وولاتىك بەتوانا و داھىنان و
بارى ئابورى و پىگەى سىياسى ئەو وولاتەو بەندە، لەكاتىكدا
ھەزارمە گەنجى وولاتىك لەو دىو دىوارى بەندىخانەكانەو بەن
(بەھۇى بازىرگەنى كىردن بەمادەى ھۇشبەر) و ھەزارمەى ترىان
لەسەر چىراى نەخۇشخانەكان كەوتىن(بۇ چارمەرى) و برىكى زۇر
لەپاردى وولات بچىتە دىمەو بە كىرىنى ئەو مادانە و كىرىنى
چارمەرى بۇ نەخۇشەكان و ھەزارانى تر خەرىكىن بەپىشكەشكردى
خىزمەتگوزارى بۇ نەخۇش و بەندىگراوكان و وولاتانى دراوسى
ھەولبەن يەكتر لاوازىكەن لەپىگەى بلاوكرىدەو ئەم مادانە لەلەى
بەرامبەر، دىگەنە ئەو راستەى ئەو وولاتانەى بەدەست كىشەى
ئالودىمبەنەو دەنالىن چەند گرفتايان ھەيە پىگەى سىياسىان چەند
لەرزۇكە.

كارىگەرى خواردنەوۈ بەپى ئەو برەى تاك دەيخواتەوۈ دەگۈرپت

بەم جۆرەى خوارەوۈ:

كارىگەرى كەم لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى كەمتر لە (۲۰) يەكە / ھەفتە مى كەمتر لە (۱۴) يەكە/ھەفتە
كارىگەرى مامناومندى لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى (۲۱-۵۰) يەكە / ھەفتە يەكدا مىينە برى (۱۵-۳۵) يەكە / ھەفتە يەكدا
كارىگەرى زۆر لەسەر بارى كۆمەلایەتى و تەندروستى	نۆر برى زياتر لە (۵۰) يەكە / ھەفتە مى برى زياتر لە (۳۵) يەكە / ھەفتە

مەبەستمان لە يەكە جىيە؟

نزيكەى (۸) گرام ئەلكحول يەكسانە بە يەك يەكە لەم خشتە يەى

خوارەوۈدا رېژەى سەدى ئەلكحول لە ھەندىك جۆرى مەشروبدا روون

كراوتمەوۈ لەگەل ئەوۈى ھەريەكەيان چەند يەكەيان تىدايە:

جۆرى مەشروب	رېژەى سەدى ئەلكحول	يەكە
بىرە	۳%	۲ يەكە / پاپانت
بىرەى خەست	۵.۵%	۴ يەكە / پاپانت
سېدار	۴%	۳ يەكە / پاپانت
واين	۸-۱۰%	۷ يەكە / بوتلىك
شېرى، پۆرت، شېرمۇس	۱۳-۱۶%	۱۵ يەكە / بوتلىك
ويسكى، جن، فۇدگا، براننتى	۲۲%	۳۰ يەكە / بوتلىك



ئەوانەى مەى خۆرن پىش كەسانى تر دەمرن بەھۆى:

۱- توندوتىزى لەتوئىزىنە ۋە مەكدا لەئەمەرىكا ئامازە بەھە دمدات

(۲۴%) مردن دىگەرپتە ۋە ۋە بۇ توندوتىزى.

۲- خۇكۈشتن لەمەى خۇراندا شەش ھىندەى مەى نەخۇرانە.

۳- رووداۋى رېۋبان.

۴- ھەۋكردنى جگەر ۋە پەنكرىاس ۋ سىيەكان.....

۵- نەخۇشپەكانى كۆنەندامى سوپان ۋەكو بەرزى ھشارى خوپن

ۋەپەتكە (جەئە) ى دىماغ.

۶- بەدخۇراكى كەمى ھىتامىيەنەكان بەتاپبەتى كۆمەلەى ھىتامىن

بى.

۷- پەركەم كەلەنەنجامدا زۆرتەر توۋشى بەركەۋتن دىبىت.

۸- ژمھراۋى بوون بەھۆى خواردنەۋەى بىركى زۆر مەى.

ئايندەى تاك:

ئەۋانەى لەسەرمەتەى دىست پىكردندەى دىتۋانن ۋازبەپنن ۋ

نەگەرپنەۋە سەرئەم كارە ۋ ئايندەىيان باشە، بەلام ئەۋ تاكەى ئەم

سىفەتانەى خوارمەۋەى ھەبىت ئايندەى گەش نىيە:

۱- ئەۋانەى تىكچوۋنى كەسىتپان ھەيە بەتاپبەتى كەسىتى دۋە

كۆمەل.

۲- ئەۋانەى لەروۋى كۆمەلەيەتپەۋە دابراۋن ۋ بەتەنپا دىزىن.

۳- ئەۋانەى سزادراۋن پان بەندىكروان بەتاۋانى خواردنەۋە.



۴- ئەوانەى بېكارن.

۵- ئەوانەى تووشى نەخۇشى ھاتوون بەھۇى ئەلكحولەۋە ۋەكو
نەخۇشى جگەر و ھەۋكردنى پەنكرىاس وسىيەكان.

خۇپاراستن؛

ھەمىشە دەلېين خۇپاراستن لەچارسەرکردن باشترە، بۇيە
ئەگەرتاك ھەر لەسەرمەتاۋە خۇى بپارېزىت زۆر باشترە چاگترە ۋەك
لەۋەى كەتووشى ئالوۋدەمبوون بىت، نىشانەكانى (ماكەكانى)
بەكارھىنانى تيا دەرېكەۋىت پاشان بەشۋىن چارسەردا بگەرىت.
لەۋىلايەتە پەكگرتوۋەكانى ئەمەرىكا لەنىۋان سالانى (۱۹۲۰-۱۹۲۳)
ھەۋلىكى جدىانە درا بۇ رېگرتن لەمەى خوادنەۋە و كۆمەلە
ياسايەكى توند دانرا بۇ سەرپېچى كەران، ئەنجامەكەى:
۱- ۲۰۰ كەس لەسىدارەدران.

۲- ۵۰۰.۰۰۰ (نىۋ مىليۇن) كەس بەندكران بەھۇى سەرپېچىەۋە.

۳- ھەلئەتەكە سەرنەكەۋت و رېگەدرايەۋە بەھاۋلاتيان بۇ سەر
لەنۋى مەستى!.

ئەم رېگە پېدانە لەسەر بنەماى سوۋدو زىان نەبوو واتە لەبەر
ئەۋە نەبوو كەمەى سوۋدى ھەيە بەلگو لەبەر ئەۋەى ھەلئەتەكە
سەرگەۋتنى بەدەست نەھىنا!.



ئەتەنەن گەرنەن رېڭەكانى خۇپاراستن و بەرەنگاربوونەو
ئازمار بىكەن بە:

- ۱- كەم كەرنەو بەرەم ھەنەن ئەلكول.
- ۲- كەم كەرنەو ھەنەن مە لەدەرەو وولات و دانەن باجى
زور تاكو نرخی بەرز بېتەو كېنى لەتەنەن زوربەى كەسدا نەبېت.
۳- كەم كەرنەو رېژە ئەلكول لەگىراوكاندا.
- ۴- دانەن چاودېرى تەندروستى لەكارگەكانى بەرەم ھەنەن
ئەلكول تاكو برى ئەلكول زىادەنەن كەرنەن لەگىراوكاندا.
- ۵- ديارى كەرنەن شوپنى فرۆشتن و دانەن كاتى ديارى كراو بۆ
فرۆشتن. كەبەكەوېتە شەووەو چەنكە لەو كاتەدا بىرېكى زور
لەھەرزەكاران ناتەنەن مال بەجېبەنەن.
- ۶- بەرزكەرنەو تەمەنى ئەوانەى سەردانى بار و يانەكان
دەكەن لە (۸) سالىەو بۆ (۲۱) سالى.
- ۷- كەم كەرنەو رېكلام لەكەنەنەكانى راگەپاندەو
(تەلەفزیۆن، پوژنامەو گۇفارىكان...). پېچەوانەى ئەو نوبەناو
راگەپاندەنى ھەنەنى وشياركەرنەو لەسەر زىانەكانى.
- ۸- نوسىنى ناگاداركەرنەو لەسەر سەرجەم بوتلەكان كەمەى
زىانەخەشە وەكو چۆن لەسەر پاكەتى جگەرە دمنوسرېت.
- ۹- كەم كەرنەو لېدانى ئەو ھەلېم و زنجىرانەى كەپالەوان
كەسكى مەى خۆرە و لەھەمان كاتدا تاكىكى نەمەنەپە و دىسۆزى
كەل و نىشتەن و بەھا مەرفاھەتەپەكانە!؟

۱۰- دمرکردنى ياساي گونجاو بۇ رېگرتن لەمەى خواردنەوہ يان دانانى رېوشوئىنى پېويست بۇ كەمکردنەوہى بەكارهينان.

۱۱- زيادکردنى رېنمايى و رۆشنپىرى تەندروستى لەمەر زيانەکانى ئەلکحول لەخوئىندنگە و زانکۆ و پەيمانگاندا.

۱۲- بايەخ دانى دمرونى و کۆمەلايەتى بەوخيزانانەى كەتاکيكيان مەى خۆره بۇ رېگرتن لەوہى ئەندامانى ترى خيزان فيرى بەكارهينانى مەى نەبن.

۱۳- کاريگەرکردنى رۆلى پياوانى ئاينى و کەسانى رۆشنپىر بۇ ھۆشيارکردنەوہى تاکەکانى کۆمەل لەرووى زيانەکانى خواردنەوہ لەسەر جەم روومکانەوہ..

۱۴- رېکخراومکانى گەشەپېدانى مەدەنى و سەنتەرەکانى گەنجان و خوئىندکاران و قوتابيان و رېکخراوہ کۆمەلايەتییەکان دەتوانن رۆلى گەورە بگيرن لەرېگەى ھۆشيارکردنەوہى تاکەکانى کۆمەل و ھەولدان بۇ چارەسەرکردنى ئەو گرافتە کۆمەلايەتيانەى لەئەنجامى بەكارهينانەوہ دەکەونەوہ.

تېبىنى: زۆر گرنگە ھەموو تاکيک بزانييت لەھەر قۇناغايكى خواردنەوہدا بىت دەتوانييت بەسەرکەوتووى وازبينييت ئەگەر مەبەستى وازهيان بىت و ئەو بۇ چونە ھەلەيەى لەنيوان خەلکىدا ھەيە (من تازە ئەلکحول تیکەل بەخوئىنم بوو! خوئىنم پيس بوو! بى خواردنەوہ ھەلناکەم! ئەگەرنەخۆمەوہ تیک دەچم!) ئەمانەو



گەلىك بۇچوونى ھەلەى تر گەزۇرچار يان ھەندىكچار دىمىنە
بەرىيەست لەوۋى تاك بەشويىن چارمىسەردا بگەرىت يان ھەندىكچار
تاك دىمىكاتە بىيانوو (پاساۋ) تاكو وازنەھىنىت. ھەندىك ھەرزىمكارى
بەسەزىمان بەشانازىيەۋە دەلىت مىن مەشروب تىكەلى خويىنم بوۋە
رېمىگە ئەم ۋەمەمە فرۇشيارمىكان فىرپان كرىدىت تاكو بېرىكى زىاتىر
بىكرىت ۋە رەۋاجى زىاتىر بىداتە كاسىيەگەيان.

پۇلىنىكردىنى مادەھۇشەبەرەكان:

زىاتىر لەشپوزىك ھەيە بۇ پۇلىنىكردىنى مادە ھۇشەبەرەكان رېمىگە
ئەمەى خوارمەۋە گونجاولتىرىنىان بىت:

۱- مادەھۇشەبەرە سىروشتىەكان: ۋىكو ئەم مادانەى لەرومكى قەنىب
ۋە خەشخاش ۋە كوكا ۋە قات دا ھەن.

۲- مادە ھۇشەبەرە نىمچە دروسىكراۋەكان (نىمچە
بەرەمەھىتىراۋەكان): ۋىكو مۇرفىن ۋە كوكاين ۋە كوداين.

۳- مادە ھۇشەبەرە دروسىكراۋەكان (بەرەمەھىتىراۋەكان): ۋىكو
ھالۇسۇنۇجىنەكان ۋە خەۋىنەرمىكان ۋە ئازارشىكىنەكان ۋە بەھەلمبەۋەكان.
بەپى مانوۋلى دەستىنىشانكرىن ۋە ئاماركرىنى نەخۇشەيە
دىرونىەكان چاپى پىنچەم ئەم مادانە بۇ (۱۰) جۇر پۇلىن دىمىكات بەم
جۇرەى خوارمەۋە:

۱- يەشپويەكانى بەكارھىتىنانى ئەلكحول.

۲- يەشپويەكانى پەيۋىمىندار بە كافاين.

- ۳- پەشیویەکانی پەيومندار بە ھەشیش.
- ۴- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادە ھەلومسەکان
- ۵- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادە ھەلمژمکان.
- ۶- پەشیویەکان پەيومندار بە ئەفییون.
- ۷- پەشیویەکانی پەيومندار بە ھیورکەرەمومکان و خەوینەرەمکان و دژمدلەرەمومکان.
- ۸- پەشیویەکانی پەيومندار بە جالاکەرەمکان (ووزمبەخشەکان)
- ۹- پەشیویەکانی پەيومندار بە توتون.
- ۱۰- پەشیویەکانی پەيومندار بە مژادیکى تر – مژادیکى نەناسراو
- پەشیویەکانی نەبوونی پەيومندى بە مژادەو

ھۆکارى بەکارھێنان چيە؟

ھەموو کۆکین کەئەم مادانە زيانى زۆر و بکۆزيان لەسەر لایەنى تەندروستى و کۆمەلایەتى و ئاینى و ئابورى تاك ھەيە. کەواتە بۆ بەکاردمەئێریت؟

(۱) پەرورەدى خراپ و بى ئاگایى باوان لەمنداڵەکانیان و نەبوونی کاتى پێویست بۆ ئاخاوتن و بەئاگابوون لەکێشە و گرفتى منداڵەکان بەتایبەتى تەمەنى ھەرزەمکاری و پێنەدانى ھۆشیارى بەمنداڵەکان لەمەر زيانەکانى ئەم مادانە و بێئاگابوون لەوہى ھاورپێەتى کى دەکەن؟.



۲) پەرتەوازە بوونى خىزان بەھۋى جىابونەۋە، تەلاق، مردن.
لەھالەتى تەلاقدا ھەر يەككە لەباۋان بەرپرسيارىتيەكە دەخاتە
ئەستۈى ئەۋىتر يان ھەۋلەدەت دلى مندالەكە بۇ خۇى رابكىشىت
بەشىۋمىەكى ھەلە بەۋەى ھەلەكانى بۇ داپۋشىت و يان ھاندانى بۇ
ھەلەكردن ۋەك تۆلەيەك لەتاكى بەرامبەر.

۳) لاۋازى سىستىمى پەرومردە و فېركردن بەۋەى بابەتى پېۋىست
لەخۇناگرېت لەمەر كارىگەرى و زىانەكانى ئەم مادانە.

۴) لاساىى كردنەۋەى كەسانى گەۋرەتر كەپىشەنگن لەم كارەدا
باۋك، برا، ھاۋرپى خراپ. ھەندىكجار ھاندانىان لەلايەن ئەۋ كەسانە
بەشىۋەى ناراستەوخۇ ۋەك باس كردن لەتام وچۆرەكانى ئەم مادانە
كاميان باشە و كاميان خراپە، بەشىۋەى راستەوخۇ ۋەك
بەشدارىپىكردىان لەبەكارەيناندا يان دەستخۇشى لىكردىان لەكاتى
بەكارەيناندا و ھەندىكجار فشارخستە سەريان بۇ بەكارەينان.

۵) خۇش گوزمەرانى و نەزانىنى سەرەكردىن پاره و ئارمزۋوى
تافىكردنەۋە. بەتايبەتى ئەگەرتاك لەماۋمىەكى كورتدا گۆرپانكارى
ئابورى گەۋرەى بەسەردا ھاتبېت و بېئىكاگېت لەمەترسى ئەم مادانە.
۶) بۇچوونى ھەلە سەبارەت بەپەيۋەندى ئەم مادانە بەسىكسەۋە،
ھەندىك لەۋ باۋمەردان ئەم مادانە تۋانا و ئارمزۋوى سىكىسى زىاد
دەكات بەلام سەرچەم سەرچاۋە زانستىەكان كۆكن لەۋەى ئەم مادانە
كارىگەرى گەۋرەى ھەيە لەدابەزاندىنى تۋانا و ئارمزۋوى سىكىسى.

(۷) بۇچۇننى ھەلە سەبارەت بەپەيۈمەندى ئەم مادانە بەزىادىكردىنى
تواناى خۇيۇندىن و بىرگىردنەۋە دوور نىە كەسانىك ھەبىن بانگەشەى
ئەمە بىكەن و ھەندىك كەسىان كىرەبىتە نىچىرى ئەو تاۋانە
گەۋرەمىە و توشى ئالودەبۇن بىبن. ھەندىكجار خۇدى خىزان
رىخۇشكەرە بۇ ھاندانى يەككىك لىمەندامەگانى بۇ ئەم كارە كاتىك
فشارى زۇر دەخەنە سەر مىندالەكانىيان بۇ بەدەستەينانى نەمرى بەرز
و كەسانىكىش ھەن بانگەشەى كارىگەرى ئەم مادانە دەكەن لەسەر
توانانى بىرگىردنەۋە.

(۸) مەرايكردىنى (رازىكردىنى) كەسانى تر بۇ تافىكرىدەۋە.
بەتاپبەتى ئەگەرەتاكى بەرامبەر كەسىكى بەرپەرس بىت و بەكاربەرى
ئەو مادانە بىت و ھەرمۇوى لىبكات.

(۹) بەكارەينانەۋەى دەرمانەكە بۇ ماۋەمىەكى دىرۇتر لەۋەى
پزىشك دەمىنوسىت.

(۱۰) ھەندىكجار بەھۋى ھەلەى پزىشكەۋە كەبۇ ماۋەمىەكى
دىرۇتر لەپىۋىست دەرمانەكە دەداتە نەخۇش.

(۱۱) لاۋازى چاۋدېرى بەكارەينانى ئەم مادانە لەلەيەن ۋەزارەتى
تەندروستى و بونى ئەم مادانە لەسەرچەم يان لەزۇربەى
دەرمانخانەكان و شوپنەكانى فرۇشتىنى دەرمان و زۇرجار پىدانىيان
بەتاك بەبى رەچەتەى پزىشكى.

(۱۲) بوۋنى پەشىۋىيە دەرۋىنەكان ۋەكو خەمۇكى و
سكىتزۇفرىنيا و دلەراۋكى.



۱۳) راپگهياندىن، پيشاندىنى ئىمۇ كەسانە بەكەسىكى بەتواناۋ
بەھەلۈپىست، ھەندىكجار نىشاندىنى بەكارھېننى ئىمۇ مادانە ۋەك
رېنگا چارمىيەك بۇ گىرەتەكان بەتايىبەتى گىرەتى سۆزدارى يان گىرەتە
ئابورىيەكان بەللام ھەموان كۆكىن لەۋى ئىمۇ مادانە جگە لەزىادكردن
ۋ ئالۋزكردنى گىرەتەكان ھىچيان ھې چارمىسەر ناكىرت.

۱۴) لاۋازى ھۆشيارى ئاپنى ۋ بېئىگايى لەھىرامى ئىمۇ مادانە ۋ
لاۋازى ۋىزارمى ئىمۇ ۋەقاف ۋ مامۇستايانى ئاپنى لەھۆشياركردنەۋى
تاكەكانى كۆمەل.

۱۵) بەتالى ۋ بېكارى ۋ نەزىنىنى پىركردنەۋى كاتەكان بەشتى
بەسۋود.

۱۶) پەنابردنە بەر ئىمۇ مادانە لەكاتى بوۋنى ھشار ۋ كېشەى
كۆمەلەپەتى بەنومىدى رىزگاربوۋن لەكاتىكدا ھەمۋو كۆكىن ئىمۇ
مادانە گىرەتەكان ئالۋزتر دىمكات.

۱۷) لاۋازى دىزگاكان ۋ بەرھىراۋانى سىنۋور ۋ بوۋنى چەند
ۋولاتىكى دراۋسى كەھەموۋيان بەدەست گىرەتى ئالۋدىمبۈنەۋە دىنالىن
ۋ دۋور نىيە لەرپىگى دىزگا ۋ باندەكانىيانەۋە بەھىرمى يان نا ھىرمى
ھەۋلى بازار پەيداكردن بىدىن بۇ ژمەركانىيان. بىرمان نەچىت
بازىرگانى كىردن بەم مادانەۋە پەيۋەندى پتەۋى بەبارى سىياسى ۋ
ئاسايشى ۋولاتانەۋە ھەپە.

۱۸) ھەرزانى نىرخ ۋ بىئاسان بەدەستكەۋتن بەتايىبەتى لەناۋچە
سىنورىيەكان.

۱۹) بونی کریکاری بیانی لهوولتدا که به کار بهری ئەم مادانه بن
یان گەشتکردن و کارکردن لهو وولاتانهی بهدمست ئەم گرافتهوه
دەنالن ئەگەری بهکارهینان زیاتر دمکات.

هەندیکجار بهبی ئەوهی تاک بهخۆی بزانییت لهلایەن کەسانی
ترمۆه بهنهیانی ئالوده دمکرییت کاتییک بۆ ماومیهک یهکیک یان زیاتر
لهو مادانهی بۆ دمکریته ناو خواردن یان خواردنهوه و بهبی ئەوهی
بهخۆی بزانییت ئالوده دمبییت کاتییک دمییهوویت سەردانی ئەو شوینه
نەگات یان خواردنی ئەو شوینه نەخوات نیشانهکانی لیگرتنهوهی تیا
بهدمدمکهوویت.

چارەسەر :

چارەسەرکردنی کەسی ئالودمبوو کاریکی ئاسان نیه یهکەم
لهبهرنهوهی ئەم ئالودمبونە بهنهیانی دمکرییت و زۆرجار تاک
نایهوویت وازبهیانییت و لهژێر فشاری کەسوکاریدا بهم کاره
هەلدمستییت، دووهم ئەگەری گەڕاندنهوه بۆ ئالودمبوون رێزمیهکی
بهرزە و بهپی جۆری مادهکان و ئاسانی بهدمستهاتن و هۆکاری
وازهینانهکه دمگۆرییت. بۆیه رهماهەندی و باومپی تهواوی تاک
بهوازهینان و خرابی و زیانهکانی ئالودمبوون زۆر گرنگه و بهبهردی
بناغە ی چارەسەر دادەنرییت.



چارەسەر بەسى قۇناغ دەكرىت:

۱- قۇناغى رزگار بوون (پاككردنهوه) لەزەهر او يبوون:

كە پزىشك رۇلى گەورەى تىادمگىرىت و لەپىگەى بەركارەينانى
هەندىك دەرمانەوه ئازار و نارەحەتەكانى لىگرتنەوه
كەمدەكرىتەوه و ھاوكارى تاك دەكرىت بۇ تىپەراندنى ئەو قۇناغە
بەسەر كەوتوووى. زۆر جار جەند رۇزىك بۇ ۲ ھەفتە دەخايەنىت.

۲- قۇناغى چارەسەرى دەرۋى و كۆمەلەتەى:

ئەم قۇناغە چارەسەرى دەرۋى تاك و رىنمايى خىزانى
دەكرىتەوه بۇ ھاوكارى تاكى ئالودەبوو، ھەولەمدىر تاك رابەپنىر
لەسەر

- چۆنىتى بىرپاردان.
- ھونەرى چارەسەرى كىشە.
- بەرپەنگار بونەوهى فشارەكانى ژيان.
- ھونەرى خۇخاوكردنەوه و نوستنى دروست.
- دروستكردىنى پەيومندى نوئ و مائاوايى لەپەيومندىە كۆنە
زىانبەخشەكان.

- چارەسەر كرىدى ھۆكار و پائەنەرى سەرمكى بۇ ئالودەبوون.
- رابەينانى تاك لەسەر چالاكى كۆمەلەتى و گەراندنەوهى بۇ ناو
كۆمەل.

- و مرزىكردى بۇ گەراندنەوهى تواناى جەستەيى تاك.
- لەپرۆسەى چارەسەردا پىويستمان بەشوپنىكى ئارام و سەلامەت
و پالېشتى دەرۋى و خىزانى ھەيە.

۲- قۇناغى راھىنانەۋە و چاودىرى دواتر:

ئەم قۇناغەش دىكرىت بەسى ھەنگاۋەۋە:

ھەنگاۋى يەكەم:

ھەنگاۋى راھىنانەۋەى كىردارى: ئامانچ لەم ھەنگاۋە گەراندنەۋەى
تواناى تاكە لەبۋارى كار و بېشەكەيدا و چارمىسەركردنى ئەو
رېگىرئانەيە كەئاستەنگن لەبەرەمبەر گەراندنەۋەى.

ھەنگاۋى دوۋەم:

ھەنگاۋى راھىنانەۋەى كۆمەلەيەتى: ئامانچ لەم قۇناغە
گەراندنەۋەى تاكە بۇ ناو خىزان و كۆمەلگە و پتەۋكردنى
پەيۋەندىيەكى دروستە لەنىۋان تاك و دەۋرۋبەر، بۇ گەراندنەۋەى
مەمانە و باۋمۇ بۇ تاكى ئالودمىۋو.

ھەنگاۋى سىيەم:

ھەنگاۋى پاراستن لەنوشست: مەبەست لەم قۇناغە چاودىرى و
بەئناگابوۋنە لەتاك نەك بگەرئىتەۋە سەرھەمان رەفتارى پېشۋى و
لەكاتى ئەم حالەتەدا خىرا چارمىسەرى پېۋىستى بۆيكرىت.

لېرەدا زۆر گىرنگە ۋەلامى دوو پىرسىار بدەينەۋە،

يەكەمىيان باۋان (ئەندامانى خىزان) چۆن سىفەتەكانى يەكەك

بىناسنەۋە كەئالودمىۋو؟

دوۋەمىيان ئەرك و رۆلى باۋان (ئەندامانى خىزان) چىيە

لەرئىگرتن لەبەكارەيئانى مادەى ھۆشبەر؟



بۇ ۋەلامى پىرسىياري يەگەم دەتوانىن ئەم چەند خالەرىزبەند
بىكەين:

۱- گۇرپانكارى چاومرواننەگراۋ لەرپەفتارى تاكدا بەلاى نەرىنىدا.
۲- شىپىزمىي و دابىران لەكار و خويندنگە و پشتگوپخستنى
كارمگان.

۳- گرفت لەرىكخستنى كات و نەبونی خستى كار و چالاكى و
نارونى لەكاتهكانى ھەستان و دانىشتن و چۈنەدمروە و ھاتنەوہدا.
۴- كەمبونەوہى پلەبەپلەى نارمزووى خوارىن.

۵- بونى ئاسەوارى دمرزى لەسەر جەستە و بونى سرنج و
ھەندىك پىويستى تر لەزورەكەيدا و زۇرجار ھەولدمەدات پۇشاكى
قول كورت لەبەر نەكات تاكو شوپنى دمرزى ليدانەكان بەدمرنەكەون.
۶- زۇرجوونە دمرۋە لەمال و لەكاتى گوماناويدا.

۷- كەمبونەوہى تواناى بمرھەمەينان لەبوارى كار يان خويندن.
۸- دوور كەوتنەوہ لەھاورى كۆنەكانى بەبيانوى بى پاساو و
پەيداكردىنى ھاورى نوئ كەھاوشپوہى خوى بن.

۹- ھينانەوہى بيانوى جۇراوجۇر بۇ بەدەستەينانى پارە و
ھەندىكجار دەستىردن بۇ پارەى كەسانى تر بەبى ئاگايى ئەوان.
۱۰- دانپيدانانى راستەوخۇ يان ناراستەوخۇ بەبەكارھينان.

سەبارەت بەپىرسىياري دووہم راستە بەرپنگاربونەوہ و رىگرتن
ئەركى ھەموانە و كۆمەلىكى زۇر لەومزارمتەكانى حكومت
پەيومندارن بەم كيشەپەوہ بەلام ھەميشە رۆلى خيزان كاريگەرى

گەرەمى ھەمە و دىتوانىن بەھەمان شىۋەى وەلامى پىرسىارى يەكەم
ھەندىك راستى بنوسىن:

۱- ھەستانى باوان بەرۋلى خۇيان وەك دايك و باوك نەك وەك
دوو كەسى بالادەست كەندال نەتوانىت پىرسىار و نەئىنەكانى
ژيانىان بۇ باس بىكات.

۲- بايەخدان بەندالەكانىان و ھاوەلى كردنىان بۇ گەشت و
سەردانەكان.

۳- ناسىنى ھاوەلى مندالەكانىان لەرى ئەوەى سەردان ھەبىت
لەئىوانىان و پەيۋەندىەكان لەپەيۋەندى دوو كەسەوە بۇ پەيۋەندى
دوو خىزان بالا بىكرىت تاكو بزانن مندالەكانىان ھاوەلى چ جۈرە
كەسنىك دىكەن.

۴- پىدانى زانىارى لەمەر زىانەكانى مادەھۋشەرمكان و مەترسىە
تەندروستى و كۆمەلەپەتى و ياساپەكانى بەكارھىنان.

۵- بايەخدان و ھاندانى لاپەنى رۇخى مندالەكانىان.

۶- ئاگادار كىرنەوەى مندالەكانىان لەو شىۋازانەى بازىرگانەكانى
مادەھۋشەرمكان بەكارپىدىنن بۇ بايەخدان و رەواجدان بەكارمىكان و
پاستىرەندەوەى بۇچوونە ھەلەكان سەبارەت بەمادەى ھۋشەرم.

۷- لەرپىگەى چىرۋك و گىرانەوەى بەسەرھاتنى ئالودەبوان ھەر
لەمندالەپەوە ئەم مادانەى لا قىزمەوون بىكرىت.

۸- زۆر گىرگە باوان و ئەندامانى خىزان خۇيان بەكاربەر و
ئالودەى مادەى ھۋشەرم نەبن.



۹- كەمكردنەۋەي پەيۋەندى لەگەل ئەو كەس و خىزانانەي
بەكاربەرى مادەھۇشبەرن و مەترسى ئەوميان ھەيە كارىگەريان
ھەبىت لەسەر مندالەكانت.

۱۰- ھەولدان بۇ بەرزكردنەۋەي ئاستى ھۇشيارى ئەندامانى
خىزان لەرپىگەي بەرنامەكانى تەلەفزيۇن و بلاۋكراۋەكان (پۇستەر و
نامىلكە و كىتەب)

ئىسلام چۆن چارەسەرى دەكات؟
وہك ناشكرايە ئاينى پىرۋى ئىسلام دوو سەرچاۋەي گىرنگى
ھەيە بۇ ياسادانان سەرچاۋەي يەكەم قورئانە و دوۋەمىش
فەرمودەكانى پېغەمبەرە. (درودى خۋاى لەسەر بىت)
قورئان زۆر بەشىۋمىيەكى جوان و وورد باس لەچۆنىتى
چارەسەركردنى ئەم گىرغە دەكات بۇ ئەم مەبەستەش ھەنگاۋەكانى
وازەيئان دەكات بەجۋار قۇئاغەۋە.

قۇئاغى يەكەم:

لەرئى پېشەنگى باشەۋە و بەبى ئەۋەي راستەوخۇ لەكرۆكى
بابەتەكە بدات بۇيە دەفەرمۇئ ﴿لقد كان لكم في رسول الله أسوة
حسنه﴾ (الاحزاب ۲۱)

ئاشكراشە كەپېغەمبەرى خوا مەي نەخواردۇتەۋە و ھەزى
بەبەكارەيئانى نەكردوۋە. لېرەدا قورئان راستىيەكى زانستى گىرنگ



دهخاته روو ئه ویش شوین کهوتنی کهسانی پیشهنگه واته لاسایی کردنه وهی کهسانی تر له کاتیکیدا نه و کهسمت به دل بیت. بۆیه پیغه مبهری خوا (درودی خوی له سمر بیت) دمکاته پیشهنگ و داوا له موسولمانان دمکات چاو له و بکهن له رفعتارمکانیاندا. دیاره تهنه بهم ههنگاوه کهسانیک هه و از دینن له کاتیکیدا دمبینن پیشهنگه که پان ناخواته وه.

بۆیه دمزا بهرپر سهکان دمتوانن پشت به و کهسانه ببهستن که له کۆمه لگه دا پیگه یه کی دروست و ناوبانگیان هه یه (که سایه تی نایینی، هونه رمه ندان، رۆشنیران، سیاسه تمه داران) که به کار بهری نه و مادانه نین بۆ بانگه شه کردن و بهرمنگاری بونه وهی نه م مادانه. تاکو وهک پیشهنگیکی سه رکه ته و کهسانی تر لاسایی بکه نه وه.

قۇناغى دووه م:

﴿وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مَن نَّفْعُهُمَا﴾ (سورة البقرة ٢١٩)
لێره قورئان باس له زیانی خواردنه وه دمکات و له هه مان کاتدا ده ئیت برێک سودیشی هه یه به لام زیانه گانی له سوودمکانی زیاتره، نه مه په یامیکه بۆ نه وانه ی دمیانه ویت و ازبێنن هه ر بهم قۇناغه برێکی باش له وانه ی په یامی قورئانی تیدمگه ن و از دینن خۆیان له زیانه گانی دمپاریزن. لێره دا خوی میهرمبان و وشه ی (اثم) به کار دینیت نه ک (ضرر) چونکه زیانه گانی نه لکه حول تهنه



جەستەيى نىيە بەلگە زىيانى جەستەيى و دەرونى و كۆمەلەيەتى و
مادى ھەيە و سەرپىچىيە لەفرمانى خەي مېھرىبان.....
لەم قۇناغەدا رۆلى گەورەي و مزارەتى تەندروستى و
كارمەندەكانى بەدەردەكەون لە رۆى كۆرە سىمىنار و بەرنامەي
تەندروستى سەبارەت بە زىانەكانى ئەم مادانە لەرووى
تەندروستەيەو.

ھەرومە رۆلى و مزارەتى كاروبارى كۆمەلەيەتى و رېكخراوەكانى
گەشەپەندانى مەدەنى لەم قۇناغەدا زۆر گرنگە بۆ باسكردن لە زىانە
كۆمەلەيەتى و نابوورى و كەسپتەيەكان.
ھەرومە رۆلى و مزارەتى ناخۆ و دەزگا ئەمنىيەكان و مزارەتى داد
بۆ ھۆشياركردنەوەي تاكەكان سەبارەت بە زىان و سزا ياسايبەكانى
بەكارھەينانى ئەم مژادانە.

قۇناغى سېيەم:

لېرمەدا بازەكە لەسەر موسولمان تەسك دەكاتەوە لەئايەتى (٤٢)
سورەتى (النساء) دا دەفەرموى ﴿لاتقربوا الصلاة وانتم سكرى حتى
تعلموا ما تقولون﴾.

لەھەمان سورەتدا ئايەتى (١٠٣) دەفەرموى ﴿ان الصلاة كانت
على المؤمنين كتابا موقوتا﴾

بۆيە تاكى بىروادار بواری خواردنەوەي زۆر تەسك دەبیتەوە
چونكە لەرۆژێكدە پێنج جار نوێژ دەكات و دەبیت نوێژمەكان لەكاتى



خۇيدا بىكات و واباشترە بەكۆمەن بىكات و بەلكو بۇ ھەندىك
ھەردىبىت بەكۆمەن بىكات، كەواتە ئەو كاتە نامىنىتەوۋە بۇ تاك تاكو
بىخواتەوۋە.

بۇيە (ئىمامى عومەر) دەست بەرزىمكاتەوۋە بۇ پەرۋەردگار و
دەلىت:

خوايە گيان سەبارەت بەخواردنەوۋە رېنمايىپەكى ئاشكرامان
بىكەيت.

زۆر گرنگە لەم قۇناغەدا شوپن و كاتى فرۇشتىنى ئەم مژادانە
سنورداربىرىت (بەتايىبەتى ئەلكحول چۈنكە بە ئاشكرا
بەكاردەھىنرىت و رېگرى ياساى نىيە) ئەمەش دەبىتە رېگرى باش
لەبەردەم ھەندىك ھەرزىمكادا.

قۇناغى جوارەم:

﴿يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس
من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون﴾. (المائدة: ٩٠).

لەم قۇناغەدا بەئاشكرا باس لەھەرامى خواردنەوۋە دىمكات
ھاۋشانى دىمكات لەگەن قۇمار و بت پەرستى و زارىبازى.

ئەمەش رافەى ئەو دوو ئايەتەى سەرھومىيە بەپشت بەستىن
بەتەفسىرى ئاسانى مامۇستا (بورھان محمد ئەمىن) ئەى ئەوانەى
كەباۋەرتان ھىناۋە دىئىابىن كەغەرەق و قۇمار و گۆشتى مالاتى
سەربراۋ بۇ غەپرى خوا لەو شوپنانەى كەخەلك بەپىرۋزى دانائە



نەك ئىسلام، بۇرچ و ھەلال و ھەرام زانین بەھۆی ھەلەدانى زارمۇ
ئەمانە ھەر پېسەن و لەكارو كىردەھى شەپتانن، كەواتە ئۆمەش
خۇتانی لى دووربگرن و خۇتانی لى بېارېزن، بۇ ئەھدى سەرھەزى و
بەختەھەرى بەدەست بېنن).

بۆگەشتن بەم قۇناغە (۱۵) سالى خايناند تاويك لەپىگە
پېشەنگى نەمەپىيەھە كەپىغەمبەرە (درودى خۇاى لەسەر بېت)
تاويك لەرى بىلاو كىردەھى زانىارى لەسەر زىانەكانى خواردەھە و
تاويكى تر بەمناگاھىنان لەنەشیاوى ئەم كارە لەكاتى نەزىك
نویز كىردندا و نەزىك نەبۇنەھە لەنویز بەمەستى و لەدوا قۇناغدا
پېگىرى تەواومتى.

سەبارەت بەسەرچاھى دووھ كەفەر مودەكانى پېغەمبەرە
(درودى خۇاى لەسەر بېت) ئەم چەند فەر مودەپە دەخەپنە روو:
• پېغەمبەرى ئازىز دەفەر موى: " كل مسكر خمر، و كل مسكر
حرام " (أبو داود وأحمد).

واتە ھەمۇو مەستەرىك مەپە و ھەمۇو مەستكەرىك ھەرامە.
• ھەرومەھە لەفەر مودەپەكى تر دا دەلى: " لعن الله الخمر شاربها
وساقياها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها
والمحمولة إليه " (أبو داود) واتە خۇا (نەفەرەت) لەنەھەتى كىردوھە
لەمەھى، لەھەدى دەپىخواتەھە و ئەھەدى دەپىگىرىت و ئەھەدى دەپىفرۇشەت
و ئەھەدى دەپىگىرىت و ئەھەدى دەپىگوشەت (واتە دروستى دەمكات) و
ئەھەدى دەپىگىرەتە خۇا (واتە لەكۇگادا ھەئىدەگىرىت) و ئەھەدى ھەلى



دەمگىر ئىت (واتە دىگۈن ئىتەۋە لەشۈن ئىكەۋە بۇ شوپۇن ئىكى تر) و
ئەۋمىشى بۇ دىمىر ئىت.

بەم فەرمۇدەمىيە (ئەۋدود) دىمىر كەۋى كەئىسلام تاكو چ
ئاستىك دۇ ئەم كارە قىزەۋنەيە و لەئەنت لەسەر جەم ئەۋ كەسانە
دەمكات لەھەر ئاستىدا يان قۇناغىكىدا ھاۋكارى دەكەن بۇ بەئەنجام
گەياندنى ئەم كارە.

ئەگەر جارىكى تر بگەرپىنەۋە بۇ ئايەتەكەي پىشوو دىمىن
ھەردوو جار كەباسى مەي دىمىر ئىت لەگەن قوماردا ناۋى دىمىر ئىت و
لەجارى دوۋەمدا ھاۋشان دىمىر ئىت لەگەن قومار و بت پەرسىتى و زار
بازى (ھەلدانى زار).

● لەفەرمۇدەمىيەكى تردا مەي مەخۇرمۇە چۈنكە كلىكىلى ھەموو
شەرىكە "لا تشرب الخمر فإنها مفتاح كل شر" (ابن ماجه و
الحاكم).

● لەفەرمۇدەمىيەكى تردا باس لەۋە دەمكات ئەگەر يەككى مەي
بىخواتەۋە و مەست بېيىت ھەتا چل رۇژ نوپۇزى قىبول نابىت و ئەگەر
بىمىر ئىت دەجىتە دۇزەخەۋە، ئەگەر تەۋبە بىكات خوا لىي خۇش
دەبىت، ھەتا سىچار ئەمە دەئىتەۋە و لەجارى چوارەمدا دەئىت
ئەگەر گەرايەۋە سەر خواردنەۋە ئەۋە مافى خوايە بىخاتە دۇزەخ و لە
گوشراۋى ئەھلى ناگر خواردنەۋەى بداتى.

"من شرب الخمر وسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحا، وإن
مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرى فسكر لم



تقبل له صلاة أربعين صباحا، فإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد فشرب فسكر لم تقبل له صلاة أربعين صباحا، فإن مات دخل النار، فإن تاب تاب الله عليه، وإن عاد كان حقا على الله أن يسقيه من ردة الخبال يوم القيامة". قالوا: يا رسول الله، وما ردة الخبال؟ قال: "عصاة أهل النار" (أبو داود عن ابن عباس: كتاب الأشربة، باب النهي عن السكر (٣٦٨٠)، والترمذي (١٨٦٢) وقال: هذا حديث حسن. وابن ماجه (٢٣٧٧)، والدارمي (٢٠٩١)، وأحمد (٦٦٤٤)، والحاكم (٧٢٣٢).

• كاتيك هاوهليك لتي دمهرسييت وهك دمرمان بهكاربهينرييت پيى دمهرمويت (نهوه نهخوشيه نهك دمرمان) "إنها داء، وليست بدواء" (احمد)

• لهفهرموودميهكى تردا وهك بهسهرهاتيك باس له نومتهكانى پيشتر دمكات كاتيكك پياوچاككك ئافرمتيكى لهشفروش دهميهويت فريوى بدات بانگى دمكات بو مالهكهى به ناوى كارى چاكهوه بهلام كه دهچيته زوورموه دمرگاكاني لهسهر دادمخات پيى دهلييت دمبييت يهكيك لهم سى كاره بكهيت خواردنهوى مهى، كارى سهرجيى لهگهلم، يان كوشتنى لهم منداله، نهويش بريارى خواردنهوهكه دمدات بهلام هيئنده دمخواتهوه تا مهست دمبييت دواتر ناگاي لهخوى نابييت زيناكهش دمكات و پاشان مندالهكهش دمكوژييت.

فعن عثمان بن عفان، عن النبي أنه قال: "اجتنبوا الخمر؛ فإنها أمّ الخبائث، إنه كان رجلٌ ممن خلا قبلكم تغبد، فعلقته (١٢) امرأة

غوية، فأرسلت إليه جاريته، فقالت له: إنا ندعوك للشهادة. فأتطلق مع جاريته، فطفقت كلما دخل بابا أغلقته دونه، حتى أفضى إلى امرأة وضيئة عندها غلام وباطية) خمر، فقالت: إني والله ما دعوتك للشهادة، ولكن دعوتك لتقع علي، أو تشرب من هذه الخمرة كاسا، أو تقتل هذا الغلام. قال: فاسقيني من هذا الخمر كاسا. فسقته كاسا، قال: زيدوني. فلم يرم حتى وقع عليها، وقتل النفس، فاجتنبوا الخمر؛ فإنها والله لا يجتمع الإيمان وإدمان الخمر إلا ليوشك أن يخرج أحدهما صاحبة (النسائي)

• له فرموده کی تردا دمه رموت نه وهی بره زورمه کی مهستت بکات که مه که شی حرامه " ما اسکر کثیره، فقليله حرام " (سنن أبي داود، رقم: ۳۶۸۱).

• له فرموده کی تردا زور به جوانی روونی دمکاته وه که مهی له پینج شت دروست دمکرت و حرامه نهو پینج شتهش (تری و خورما و ههنگوین و گنم و جو) په (بوخاری ۴۶۱۹)

سمعت عمر - رضي الله عنه - على منبر النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: "أما بعد، أيها الناس، إنه نزل تحريم الخمر، وهي من خمسة: من العنب، والتمر، والعسل، والحنطة، والشعير، والخمر ما خامر العقل"؛ (صحيح البخاري، رقم: ۴۶۱).

• کاتیک هاوه ئیک لی دمه رسیت که له شوپنیکی سارد گار دمکه و به هوئی نه م گیراومه وه دموانن کاری قورس بکهن، پیغه مبه (د.خ) نیی ده ئیت نایا مهست دمکات؟ ووتی: به ئی،



پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ پيى فەرموو كەواته لىي دوور كەونهوه، هاوه لىكه
 پيى ده لىت: به لام خه لىكى وازى لىناهيىن، پېغه مېهر ﴿د.خ﴾ پيى
 فەرموو: نه گەر وازى لىناهيىن بجه نكن له گه لىان. " عن ديلم
 الحميري أنه قال: سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقلت: يا
 رسول الله، إنا بأرض باردة نعالج فيها عملاً شديداً، وإنا نتخذ شرابنا
 من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا وعلى برد بلادنا، قال: هل
 يسكر؟ قلت: نعم، قال: فاجتنبوه، قال: قلت: فإن الناس غير تاركيه،
 قال: فإن لم يتركوه، فقاتلوهم، (سنن أبي داود، رقم: ٣٦٨٣، صححه
 الألباني).

ههرومها له قوژناغى مه ككه دا كه هيشتا خواردنه وهى مهى حهرام
 نه كرابوو له قوژناندا له ريزى رزقى باشدا ناوى نابات بويه له سورهمتى
 (النحل) دا ئايه تى (٦٧) دمفه رموئىت: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ التَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ
 تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...﴾.

له به رويوومى خورما و ترى دهستان ده كه وئىت مه ستى و رزقى
 باش واته مه ست بوون به رزقى باش و كارى باش ناوبه نراوه.

خۇكۇزى (خۇكۇشتىن)

پەقتارى خۇكۇشتىن دەكرىت بە پىنچ ئاست:

۱- بىرى خۇكۇشتىن: تاك بەشىۋىمىيەكى راستەوخۇ يان
ناراستەوخۇ بىر لەۋە دەكاتەۋە كەخۇى بكوژىت بەلام پەقتارى
خۇكۇشتىنى نىيە.

۲- ھەرەشە كىردىن بەخۇكۇشتىن: لەپىگەى قسەكىردىن يان
نوسىنەۋە ھەرمشەى خۇكۇشتىن دەكات بەلام بەكىردەۋە ھىچ ناكات.

۳- پەقتارى خۇكۇزى: ھەلدەستىت بەھەندىك پەقتار دىئىايە
نابىتە ھۇى مردىن ومگو خواردنى بىرىك دەرمان كەزىاترە لەبرى
چارمىسەر بەلام ناگاتە ئاستى خۇكۇشتىن.

۴- ھەۋلى خۇكۇشتىن: زىيان بەخۇى دەگەپەنىت دەشىت بىتتە
ھۇى بىرىنى بچوك يان گەۋرە. ومگو بىرىنداركىردىن چەند شۇيىنىكى
خۇى.

۵- خۇكۇشتىنى تەۋاۋەتى: كەسەكە بەتەۋاۋى كۆتاپى بەزىانى
خۇى دىئىت بەھەر پىگەپەك بىت سوتان، دەرمان خواردن،
بەكارھىنانى دەمانچە، خۇخستە خوارمۇە لەشۇيىكى بەرز... ھتد.

گەمەى خۇكۇشتىن: ھەلدەستىت بەخواردنى بىرىك دەرمان
كەدەكاتە ئاستى بكوژى بەلام دىئىايە يەكىك فرىاي دەكەۋىت پىش
نەۋەى بمرىت، نەگەر كەسىك فرىاي نەكەۋىت دەبىتە ھۇى مردن.



خۇكوشتنى دريژر خايەن: برىتييه لەخۇكوشتن لەرپىگەى
بەكارهينانى مەى و جگەرە كيشان و ئالوودمبوون بەبەكارهينانى
دەرمان.

خۇكوشتنى بەكۆمەل: لەم حالەتەدا كۆمەلە كەسپك پىكەو
هەلەستىن بەخۇكوشتن وەكو ئەو ھۆزە ئۇغەندىيەى لەسەر
مەزھەبى كاسۆلىك بوون لەرپىگەى قەشە (جۆزىف كىبۆتبىرد) وايان
دەزانى لەبەروارى (۱۹۹۹/۱۲/۳۱) قىامەت ھەلەسپىت واپىويست دەكات
خۇيان ئامادە بگەن بۆ بەھەشت. لەمارسى (۲۰۰۰) دا ھەمان گروپ
(۵۳۰) جەستەى مردويان لەپەككەى لەكەنىسەكانى (كانونجو)
دۆزارىو و پاشان گۆرى بەكۆمەلەى تر دۆزارىو و تاكو زمارەيان
گەيشتە زياتر لە (۱۰۰۰) خۇكوژ.
لەسالى (۱۹۷۸) دا لەشوپن كەوتوانى (جىم جونز) (۹۱۸) كەسيان
خۇيان كوشت بەمادەى سيانىد.

ھۆكارە ترسناكەكانى خۇكوشتن:

بىگومان ئەگەرى خۇكوشتن لەپەككەو بۆ پەككىكى تر جىاوازى
ھەيە و كۆمەلەك ھۆكار ھەن ئەگەرى ئەم ترسناكەيە زىادەيان كەم
دەكەن، گرنگترينيان برىتييه لە:

۱- پەگەز: ھەولەى خۇكوشتن لەمىينەدا زياترە وەك لەنيرىنە
بەرپژەى سى ھىندە، خۇكوشتنى تەواوەتى لەنيرىنەدا زياترە وەك
لەمىينە بەرپژەى چوار ھىندە.

۲- تەمەن: لەھەمووتەمەنیکدا پروودمات، ھەرزەمکاری و سەرمتای لاویتی ترسناکترین قۇناغن، ھەرومھا لەدوای تەمەنی (۱۵سالی) ئەگەری خۆکوشتن زۆر زیاد دەکات بەتایبەتی لەو پیرانەى کەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیا ھەبەو لەپراپردووی خۆیان پازى نین و ئومىديان بەئایندە نەماو.

۳- ئایین: گومانى تیدا نییە سەرچەم ئایینەکان پەيامى ژيانان پێبەو دژى خۆکوشتن بەپێى ئایینی ھندووسییهکان ئەووى دەمریت تەنھا لاشەبە، گیان نامریت.

لەتەوراتدا باس لەو دەکات کەخو مرۆفی ئازاد کردووە بۆھەڵبژاردن لەنیوان خواردنی بەرى درەختى نەمرى و بەرى درەختى زانیارى بۆ زانینى چاکە و خراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارىتی مرۆفیش زانیارى ھەڵبژارد.

لەمەسیحیتدا باس لەو دەکات کەھەڵبژاردنی ئەم درەختە ھەرمەکی نەبوو، بەلکو پێویستى بۆبەتیا نەبوو چونکە مرۆف پێویستى بەنازادییەو نازادیش ئەگەرى گوناھ کردن دروست دەکات وگوناھ کردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێت مرۆف کار بکات بۆلەناو بردنی گوناھەکانى لەرێگەى لەناوبردنی مردنەو.

لەئىسلامدا باس لەحەتمىتى مردن دەکات و ھەموو نەفسیک دەبێت بمریت ھەموو مردنیک بەفرمانى پەرۆمردگار و خۆکوشتنیش گوناھىکى گەورە. لەقورئاندا لەسورمى (النساء، ۲۹) (ولاتقتلوا انفسکم ان الله کان بکم رحیما) واتە خۆتان مەکوژن خوا بەبەزمیە بەرامبەرتان.



بەپىيى ئەو سەرژمىرىيەنى كەدوركايم تۆمارى كىردوون پىژەنى
خۇكۇشتىن لەكاسۇلىك دا كەمترە وەك لەپىرۇتستانىت بۆنمۇنە:
پىژەنى خۇكۇشتىن لەنىتالىدا (۱,۷ كەس) , لەنىرلەندا (۲,۳ كەس)
لەنىسپانىا (۵,۹ كەس) بۇ ھەر (۱۰۰,۰۰۰ كەس) لەم وولاتانەدا
مەزھەبى كاسۇلىك بالا دەستە. لەسۇپىد پىژەنى خۇكۇشتىن (۱۷,۸
كەس) , لەفەرمىنسا (۱۵,۸ كەس) لەدانىمارك (۲۳,۲ كەس) ە بۇ ھەر
(۱۰۰,۰۰۰ كەس) لەم وولاتانەدا مەزھەبى پىرۇتستانىت بالا دەستە ھۇى
ئەمەش دەگەرىنىتەو بۇ ئەو ھى مەزھەبى پىرۇتستانىت تارادىيەكى
زىاتىر پىگە بەنازادى تاك و ھىكر دەمات. ھەندىكى تر ھۇكارمەكى
دەگەرىنىتەو بۇ بوونى ھالەتى دانپىدانانى گوناھ كىردن لای
كاسۇلىك كەوا لەتاك دەكات تارادىيەكى كەمتر ھەست بەگوناھ بكات.
ئەو ھى تىببىنى دەكرىت لەنىوان بىرواداراندا كەمترە وەك لەپى
بىروايان.

خىستەى رېژەى خۆكۈشتىن لە ھەندىك وولات بۆ ھەر (۱۰۰,۰۰۰) ھاولاتى بەپىي رېكخراوى تەندروستى جىھانى.

ولات	نېر	مى	كۆى سال گىشتى	
۱ لىتوانيا	۵۵,۹	۹,۱	۲۰,۷	۲۰۰۸
۲ روسيا	۶۱,۲	۱۰,۲	۲۵,۱	۲۰۰۳
۳ كازاخستان	۵۱,۰	۸,۹	۲۹,۲	۲۰۰۳
۴ ژاپۇن	۲۵,۶	۱۲,۸	۲۴	۲۰۰۴
۵ كورىي باشور	۲۲,۵	۱۵,۰	۲۳,۸	۲۰۰۴
۶ ئۆكرانيا	۴۳,۰	۷,۳	۲۳,۸	۲۰۰۴
۷ فىنلەندا	۳۱,۷	۹,۴	۲۰,۳	۲۰۰۴
۸ فىنرمنسا	۲۷,۵	۹,۱	۱۸,۰	۲۰۰۳
۹ سويسرا	۲۳,۷	۱۱,۳	۱۷,۴	۲۰۰۴
۱۰ ئۆرگوى	۲۴,۵	۶,۴	۱۵,۱	۲۰۰۱
۱۱ كوبا	۲۰,۲	۶,۶	۱۳,۵	۲۰۰۴
۱۲ سويد	۱۹,۵	۷,۱	۱۳,۲	۲۰۰۲
۱۳ ئەلمانيا	۱۹,۷	۶,۶	۱۳,۰	۲۰۰۴
۱۴ كەنەدا	۱۸,۲	۵,۰	۱۱,۶	۲۰۰۲
۱۵ نەرجمەنتىن	۱۴,۱	۳,۵	۸,۷	۲۰۰۳



خستەى ھەندىك وولاتى عەرمب رىژەى خۆكوشتن بۆ ھەر

(۱۰۰,۰۰۰) ھاولاتى بۆ سالى (۲۰۱۶)

رژە بۆ ھەر ۱۰۰,۰۰۰ ھاولاتى	ولات
۱۷,۲	سودان
۱۶,۹	سومال
۵,۳	مەغرىب
۴,۶	قەتەر
۳,۷	يەمەن
۲,۳	ئىمارات
۲,۹	مۇرىتانىيا
۲,۴	تونىس
۲	ئۇردون
۱,۹	جەزانىر
۱,۸	لىبىيا
۱,۷	مىسر ھەروھا عىراق
۱	مىرنشىنى عومان
۰,۴	مىرنشىنى سەودىيە

بەپپى ئامارەكانى كوردستان رىكخراوى پەكىتتى پىاوان ئامازە بە
خۆكوشتنى (۲۰۷) نىرىنە دىكات لەماوہى (۵) سالدئا واتە نىزىكەى
سالى (۶۱) كەس، ئامارەكانى بەرىۋەبەرايەتى گشتى
بەرمىنگاربوونەوہى توندوتىژى دژى ژنان لەدوا راپۆرتى سالانەيدا

تاييەت بە نامار و كاروچالاكىيەكاندا ئەم داتايانە دەخاتە روو سالى
۲۰۱۵ (۶۴) حالەتى خۇكۈشتىن، سالى ۲۰۱۶ (۷۴) حالەتى خۇكۈشتىن.

۴- بارى خىزانى: لەتاكى رەبەندە زياترە وەك لەخاومەن خىزان
بەدوو ھېندە و لەژن و پياوى تەلاق دراودا زياترە وەك لەرەبەن.

۵- وەرزی سال: زۆربەى حالەتەكانى خۇكۈشتىن لەومرزی بەھاردا
پروودەمدەن، لەلەپەكى ترموہ نەبوونى تيشكى خۆر دەبېتە ھۆى
خەمۇكى و ئەگەرى زياترى خۇكۈشتىن بۆيە لەناوچە تارىكەكان
كەزستانيان درېژە وەكو وولاتانى سەندەنەفياو بەشېك لەنەلاسكا
پېژەى خۇكۈشتىن زياترە.

۶- كۆمەلەيەتى و ئابوورى: لەھەندېك كۆمەلگەدا (وەكو ژاپۇن)
خۇكۈشتىن بەجۆرېك لەنازاىەتى دادەنرېت بۆ چارەسەرگەردنى
ھەندېك كېشە، لەكاتى ھەلگشان و داكشانى ئابوورىدا پېژەى
خۇكۈشتىن زۆرتەر دەبېت و ئەوہى جېى سەرسورمانە سەرمایەى زۆر
و خۇش گوزمرانى بالا كارىگەرى پېچەوانەى ھەپە وەكو ھەژارى و
كەم دەرمانەتى لېدېت، بەپېى ھەندېك توپژىنەوہ پېژەى بەرزى
خۇكۈشتىن لەھەندېك وولات دەگەرېننەوہ بۆگەلېك ھۆكار پەكېك
لەوانە خۇش گوزمرانى و رەفاھىيەتە كەبەھۆپەوہ تەك ھەست
بەبەتالى دەكات و بېزار دەبېت لەژيانىكى رېكوپېك و شادمان
(خۇكۈشتىن بېزارى). دوركايم دەلى: ھەر كاتېك ياساكانى وولات
ناوەكى بوون و ھاوولاتى نەيدەزانى لەنايندەدا چى پروودەدات
ئەگەرى زيان گەياندن بەخۇ زۆر دەبېت.



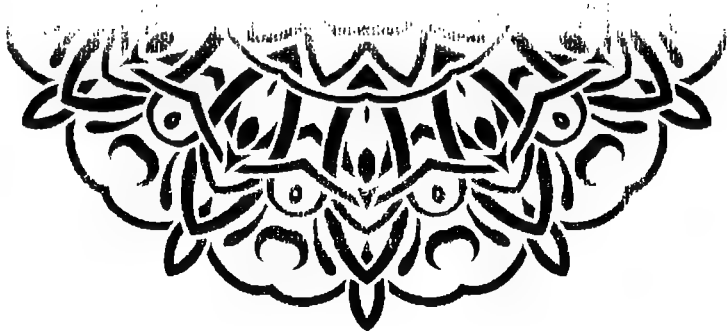
۷- بارى سياسى: سىستىمى وولات ئەگەر دىكتاتورپانە بى و سىتەم لەھاوولاتيان بىكات وا لەتاكەكان بىكات توشى بى ئۆمىدى بىن وئاسۆى ناپىندىمان لاروون نەبىت و نىشتىمان بەبەندىخانەپەكى گەورە بىپىنن و رى رادىربرىنى ئازادىان نەداتى بىگومان گروپ و كۆمەلى جىاجىيا پەيدا دەبن تاگەكان بەئافارىكى تردا دەبەن و چەمكى مردن و خۇكوشتىنى لا ئاسان دەكەن لەزىر كۆمەلىك ناوى رازاومدا پەيمانى گەورە وچەورىان دەمدەنى و بەرامبەر دۆزەخى مىرى بەھەشتىان بۇ ساز دەمدەن چ لەم دنيا پان لەودنیا!!

۸- جۆرى پىشە: ھەموو جۆرە پىشەپەك بىرەك ترسناكى ھەپە و بىكارى لەھەمووى خراپترە و تىبىنى كراو رېژەى خۇكوشتن لەنىوان خاومەن پىشە بەرمەكاندا كەبەرپرسىيارىتەيان گەورەترە و تاپەتمەندى كارمەكان وادەخوازىت شىوازىكى تاپەتەيان ھەبىت لەزىاندا ئەگەرى خۇكوشتىن زىاترە لەخەلگەنى تر بۇ نمونە لە پزىشكانى فېتېرنەرى و دداندا زىاترە وەك لەپىشەكانى تر.

۹- نەخۆشىيە دەرونيەكان: گومانى تىدا نىيە كەپەيەمەندىيەكى ئاشكرا ھەپە لەنىوان نەخۆشىيە دەرونيەكان و خۇكوشتىندا:

■ خەمۇكى: لە (۲۰%-۷۰%) خۇكوشتنەكان پەيەمەندى ھەپە بەخەمۇكىيەووم سەرمەتەى چاكبوونەو بەقۇناغىكى ترسناك دادەمىرەت بۆيە دەبىت زۆر وورىابىن لەكاتى چارەسەردا زانىارى تەواو بەكەسوكارى نەخۆشەكە بلىين.

■ سكيتزۇفرىنيا: لەماۋى (۱۰) سالى يەكەمى نەخۇشپەكەدا
 نىزىكەى (۱۰%) پان ھەۋلى خۇكۇشتىن دىدات و لەنيوان ئەمانىشدا
 (۷۵%) رەبەنن.
 ■ دىلەراۋكى: بەننىكەى (۲۰%) ى ھەۋلە سەرنەكەۋتوۋمەكانى
 خۇكۇشتىن دادەنرەت.
 ■ ئەۋكەسانەى خاۋمەن كەسەپەتپەكى دزە كۆمەن (۵%) پان
 ھەۋلى خۇكۇشتىن دىدەن.
 ■ ئەۋانەى لەسەر مەى خۋاردنەۋە راھاتوۋن (۱۵%) ھەۋلى
 خۇكۇشتىن دىدەن. لە (۸۰%) ئەمانەش نىرەنەن.
 سالانە لەۋۋلاپەتە يەكگرتوۋمەكانى ئەمەرىكا نىزىكەى (۳۰۰,۰۰۰)
 كەس دەمەرن بەھۋى خۇكۇشتەۋە واتە ھەر (۲۰) خولەك يەكەك
 خۇى دەكۇزەت.



بە يېڭى رېڭخراۋى تەندىروستى جىيەنى سالانە نىزىكە يەك مىليون ھاۋالاتى خۇدەكوژن.

ھۆى خۇكوشتن:

۱- ھۆكارى كۆمەلەيەتى: بەيى (دورگايم) ئەوگەسانە دمكات
بەسى كۆمەلەو

❖ خۇكوشتنى خۇويستىن (ئەنانى): ئەوگەسانەن
كەپەيۈمىندىان بەكۆمەلەو لاوزە و سەر بەھىچ كۆمەلەك نىن بۆيە
پۆزەى خۇكوشتن لەنيۋان كەسانى رەبەندا زياترە وەك لەخىزاندار و
لەشاردا زياترە وەك لەلادى، خىزانى خاۋەن مىندال پارىزراوترە وەك
لەخىزانى بى مىندال.

❖ خۇكوشتنى خۇبەختكردن: ئەوگەسانەن كەپەيۈمىندىان
بەكۆمەلەو زۇر تۈندەو نامادەن لەپىناۋى خەللىدا پان لەپىناۋى
سەرگەۋىتى بۇچۈنەكانيان خۇيان بەخت بكەن وەكو جەنگاۋەرمكانى
زاپۇن كاتىك دۇى ئەمەرىكا دەجەنگان و لەمىزۋوى تازەشدا گروپى
(حماس و جىيەاد) سەر بەھەمان كۆمەلەن.

❖ خۇكوشتنى گىرە شوينى: ئەوگەسانەن كەپەيۈمىندىان جىگىر
نىيە و ناتوانن لەكاتى گۇرانكارىيەكاندا خۇيان بگونجىنن خىرا وورە
بەردەمدەن و دەشپىت خۇيان بكوژن.

۲- ھۆكارى دەرونى: بەيى (ھرۇيد) لەناخى تاكدا دوو غەرىزە
ھەيە يەكەمىيان غەرىزەى بونىاد نانە پىي دەلئىن (ئىرۇس) دووهمىيان

غەرىزەى لەناو بىردنەو بېى دەلەين (ساناتۇس) ھەر كاتەك دووهميان زالبەت بەسەر پەفتارى تاكدا ئەو كەسە پەفتارى گىرە شوپنانەى دەبەت و لەھەندەك ھالەتدا تاك لەبرى ئەوەى توندوتىزىيەكەى ئارپاستەى دەرەو بەكات ئارپاستەى ناخى خۇى دەكات و زىان بەخۇى دەگەيەنەت. ئەوەى ئامازەى ووتنە فرۇيد لەزىانى خۇيىدا تەنھا يەك ھالەتى خۇكۇشتىنى وىسەف كىردەو.

۲- ھۇكارى بايۇلۇجى:

❖ كەمى ئاستى پېنج ھایدروكسى ئىندۇل ئەمىنۇ ئەسەيد لەكۇى (۱۶) توپزىنەو (۱۱) يان ئامازە بەو دەكەن كەپەيەندىيەكى ئاشكرا ھەيە لەنىوان كەمى ئاستى ئەم مادەيەو پەفتارى خۇكۇزى.

❖ بۇماو: خۇكۇشتىن لەنىوان ھەندەك خىزاندا زىاتەرە وەك لەھەندەكى تر، ھەرەوھا لەدووانەى يەك ھەكەدا زىاتەرە وەك لەدووانەى دووھەكە بەپزەى شەش ھەندە.

پەيەندى نىوان جگەرمەكەشان و خۇكۇشتىن جەيە؟

بەپى توپزىنەو مەك لە (گۇفارى ئەمەرىكى بۇ نەخۇشەيە دەرونىەكان) لە (نىسانى ۲۰۰۳) دا لاپەرە (۷۷۳-۷۷۹) دا بلاو كراوتمەو، لەسەر (۲۴۷) نەخۇش كراوە

(۱۷۵) يان نەخۇشى خەمۇكىان ھەبووە

(۱۲۷) يان نەخۇشى سكىتۇفرىنيا



(۴۵) نەخۇشى تر

تېببىنى كىراۋە كەسەنى جىگەرە كېش زىاتىر بىرى خۇكۇزى
 ۋەھەۋى خۇكۇشتىن ھەمىيە ۋەك لەكەسەنى جىگەرە نەكېش ھەروھە
 رېژمى توندىۋىتىزى لەنىۋان جىگەرە كېشاندا زىاتىرە.

رېڭاكانى خۇكۇشتىن:

لەم خىستەمبەدا گىرنگىرەن رېڭاكان نوسراۋە بۇيە مەرج نىيە كۇي
 رېژمى سەدى بىكەتە سەدا سەد.

رېڭاكان بەررەۋى سەدى	شېۋازى خۇكۇشتىن لە نېرىنەدا
۲۸%	خىنكاندىن
۲۵%	زەھراۋى بوون بەمبەكارھىنانى دەرمان
۱۳%	خۇفەرىدان (ھەلەدان) لەشۋىنى بەرزەۋە
۹%	زەھراۋى بوون بەمادەى يەكانە نۇكسىدى كاربۇن
رېڭاكان بەررەۋى سەدى	شېۋازى خۇكۇشتىن لە مېتەدا
۴۲%	زەھراۋى بوون بەمبەكارھىنانى دەرمان
۲۲%	خۇخىنكاندىن
۱۳%	خۇفەرىدان لەشۋىنى بەرزەۋە
۸%	خۇفەرىدانە ناۋ ناۋ

ۋەك دىمىنىن ئەۋ رېڭاكانەى كەتوندىرە لەلەيەن نېرىنەۋە زىاتىر
 بەكاردىت. بەلام لەكۇمەلگەى خۇماندا مېينە زىاتىر پەنادىمباتە بەر
 خۇسوتاندىن كەھۋى سەرمكى ئەمەش دىگەررەتەۋە بۇ ئاسانى دەست

كەوتنى نەوت زۇر جار ھۆيەكەشى دىگەرئەھە بۇ بوونى كېشەى
 كۆمەلەھەتى. ئەھمەشمان بىر نەچىت كەخۇسوتاندىن مەرج نىيە
 زۇرىنەى ھالەتەكان بىت چونكە بەكارھىنانى دەرمان پېژمىەكى
 بەرچاۋ پىك دېنىت بەلام لەبەرئەھەى خۇسوتاندىن ماكەكانى
 دەمىنىتەھەو زىاتەر ھاۋولاتيان ئاگادارى دىمىن و دىزگاكانى پراگەياندىن
 زىاتەر لەسەرى دىدوئىن ۋادىتە بەرچاۋ لەھەموورپىگەكانى تر زىاتەر
 بىت يان ھەندىكجار تاكە رىگە بىت.۱

چارەسەر:

بەپى ھالەتەكە دىگورپىت ھەرلەھەى ھەندىك نەخۇش
 پېۋىستى بەخەۋاندىن ھەپە لەنەخۇشخانە چارەسەرى گونجەۋى
 بۇكرىت ھەندىكى تر دىتۋانرىت تەنھا لەرپىگەى كلىنىكەھە
 چارەسەرى بۇكرىت بەپى ئەو پىنج ئاستەى كەباسمان كىرد بۇ
 رىفتارى خۇكۇزى بەشىۋىمىەكى گشتى دىتۋانرىن رەچاۋ ئەم خالانەى
 خوارمۈە بىكەپىن

۱- خەۋاندىن لەنەخۇشخانە.

۲- بەكارھىنانى دەرمان بۇ چارەسەر كىردىن نەخۇشپىەكەى
 ئەگەر نەخۇش بوو دىبىت ئەھە بزانىن كەپىۋىستە دەرمان بەپىكى
 كەم بىدەپىنە نەخۇش و ئاگادارى كەسوكارى نەخۇش بىكەپىن خۇيان
 دەرمانەكەى بىدەپىن و دەرمان لای نەخۇش دانەنرىت. ھەرۋەھا
 لەھەندىك ھالەتدا ۋەكو سەرمەى چاك بوونەھە لەنەخۇشى



خەمۇكى كاتىكى ترسناكە بۇ ھەۋلى خۇكۇشتىن چۈنكە دەشت نەو پىلانەى نەخۇش دايناۋە بۇ خۇكۇشتىن لەكاتى نەخۇشپەكەدا نەتوانىت جىبەجىبى بىكات بەھۋى كەمى تۈاناۋە پاشان لەو كاتەدا كەبرىك ھىزى بۇ دەگەرپتەۋە ھەلدەستىت بەجىبەجى كىردى.

۳- چاۋدېرى كىردى نەخۇش؛ ئەگەر لەنەخۇشخانە بوو لەلايەن پىزىشك و كارمەندانى تەندروستى و پاۋمى نەخۇشەۋە. پىشكىنى نەخۇش و لىسەندى ھەرنامىرىك مەترسى لەسەر گىانى نەخۇش پەيدا بىكات ۈمكو چەقۇ و دىرنەفىز و دىرمان. ھتد.

ئەگەر لەمالەۋەش بوو لەلايەن كەسۈكارى نەخۇشەۋە، بەجى نەھىشتى نەخۇش بەتەنەيا لەژوۋرىكدا و دوۋرخستەۋەى ھەر شىك ئەگەرى بەكارھىنانى ھەبىت لەلايەن نەخۇشەۋە بۇخۇكۇشتى ۈمكوچەقۇ يا ھەرنامىرىكى تىزى ترو گورىس و نەۋت ۈسەرچاۋەى ناگرو دىرمان و.... ھتد.

۴- رۆلى گىرىكى تۈپزىرمۈەى كۆمەلايەتى لەكاتى چارسەردا ئەگەر بەھۋى كىشەى كۆمەلايەتپەۋە ھەۋلى خۇكۇشتىن بىدات. لەكۆمەلگەى خۇماندا ئەمە پىزىمەكى بەرچاۋى ھالەتەكان پىك دىنىت.

۵- رۆلى گىرىكى چارسازى دىرونى لەكاتى چارسەردا، بەتاپبەتى ئەگەر ھۇكارى خۇكۇشتەكە بگەرپتەۋە بۇ بوۋنى ئەو نەخۇشپەنەى كەدمتۈانرپت لەرپىگەى چارسازى دىرونىپەۋە سودى پى بگەپەنرپت.

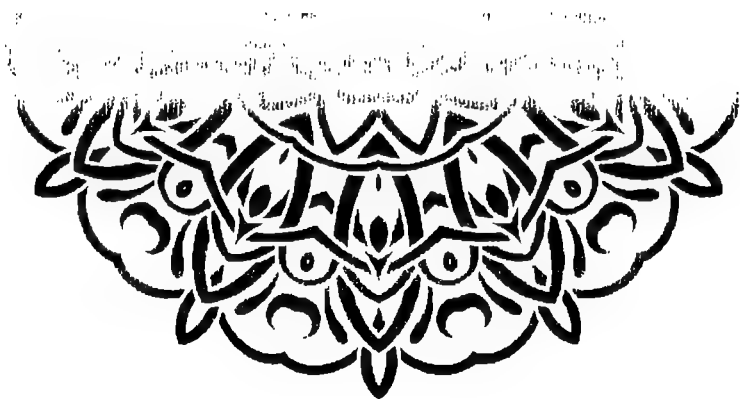
۶- بەكارھىنانى تەزوۋى كارمبا بۇ چارسەر كىردى ھەندىك ھالەتى تاپبەت لەبەكارھىنانى دىرمان باشىرمۇ ئەنجامى خىراترى دىبىت.

دوانزە خالى گىرنگ زەنگى خۇكوشتن لىدەدات:

- ۱- بوونى پىلاننىكى روون سەبارەت بەخۇكوشتن (بىر كىرەنەۋە لىنى پان گىفتوگۇكىردن) سەبارەت بەۋ بابەتە.
- ۲- ھەستان بەۋ چالاكىانەۋى ئامازە بەخىشن بۇخۇكوزى ۋەكو مائىناۋى كىردن ۋە نوسىنى ۋەسىيەت نامە ۋە داۋاگىردن لەۋاپىيەكى پان يەككىك لەنەندامانى مائەۋە بۇ ئەۋەدى بېشۇن.
- ۳ - بوونى دىپاردەۋى خۇكوزى لەۋ خىزانەدا پان ھاپىيەكى بەم نىزىكانە خۇى كۆشتىيىت.
- ۴ - بوونى كەرمەسەۋى خۇكوشتن لەمالدا ۋەكو دەمانچە ۋە پىرپىكى زۇر دەرمان.
- ۵ - ئالودىيىت لەسەر بەكارھىنانى دەرمان ۋە ماددەھۆشبەرمكان.
- ۶ - لەدەست دانى كەسوكار بەتاپبەتى كەسوكارى پەلەپەك , لەدەست دانى سەرۋەت ۋە سامان ۋە كاروپىشە.... ھتە.
- ۷ - نەخۇش بەتەنىيا بىزى پان كۆشەگىر بىت.
- ۸ - خەمۇكى كەھاۋەل بىت لەگەل بى ئومىدى باۋەرنەبوون بەچاك بوۋنەۋە.
- ۹ - بونى ھەلۋەسەۋى بېستىن كەفرمانى خىراپ بەنەخۇش بدات.
- ۱۰ - تازە لەنەخۇشخانەۋى دەرۋىنى چارمەسەرى بۆكرابىت ۋە نىردىراپىتە مائەۋە.
- ۱۱ - دلاۋاكى بەھەموۋ جۆرمكانىيەۋە ئەگەرى خۇكوشتن زىاد دىمكات.



۱۲ - ھەست كىردىنى پىزىشك بەھالەمنى نەخۇش سەرمەيى ئەمەي
نەخۇش دەمىيەت يان دەمىكات ئەگەر ئەمە ھەستەت بۇ دروست بوو
نەخۇش بەھىيازى خۇكۇشتە دەمىيەت كارى پىيويستى بۇبكەمىت و
لەگەن كەسوكارى نەخۇشدا گىفتوكۇبكەمىت.



پەيامەكانى مرۇف كەئاماژەن بەخۇكۈشتن:
دوو جۇرى سەرمەكپان ھەيە زارمكى و نازارمكى كەھەر يەكەيان
دەكرىت بەدوو جۇرى ترمود.

(۱) پەيامى راستەوخۇى زارەكى:
بەشىۋەى راستەوخۇ بەچواردەور دەئىت (خۇم دىكوژم – فلان
شتم بۇ نەكەن خۇم دىكوژم – لەداخى تۇ خۇم دىكوژم)

(۲) پەيامى ناراستەوخۇى زارەكى:
ماومىەك پىش ھەولۇ خۇكۈشتن چەند ووتەيەك دىمىرەت
كەئاماژەن بەبىزارى و نائومىدى وىكو (كەى ئەمە ژيانە، مىردن
خۇشترە لەژيان، ئەگەر جارىكى تر يەكمان بىنپىيەو)

(۳) پەيامى راستەوخۇى نازارەكى:
بەشىۋازى كىردارى ئاماژە دىدات بەچواردەورى كەبەنىيازى
خۇكۈشتە وىكو پەيداكردى (چەك، كۆكرىنەوۋەى ھەب، كىرپىن و
پەيداكردى مادەى ژەھراۋى، ئامادەكردى نەوت يا بەنزىن.... ھتد)
(۴) پەيامى ناراستەوخۇى نازارەكى:

ماومىەك پىش ھەولۇ خۇكۈشتن ھەئەستىت بەرىكخستى شتە
تاپبەتىمەكانى خۇى وىكو شتى ناوما، قەرزەنەوۋە يان بەخشىنى
شتەكانى خۇى.

پىشتر كەسىكى گۆشەگىرىۋوۋە بەلام لەو ماومىەدا سەردانى
زۆربەى خىزم و كەسوكار و ھاورپىكانى دىكات، وىكو خواخافىزى
كرىنىك لىيان.



هەندىك پرسیاری گرنگ لەبارەى ناپین و خۆكوژى

یەكەم: هەلوێستى ئیسلام لەبارەى خۆ كوشتنەوه چیه؟

لە قورئاندا بەروونی دەفەرموێت خۆتان مەكوژن بەرومردگار

بەخسندمە بەرانبەرتان. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ

رَحِيمًا﴾ (النساء: ۲۹).

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

"من تردى من جبل فقتل نفسه فهو في نار جهنم يتردى فيه

خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن تحسنى سماً فقتل نفسه فسمه في يده

يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن قتل نفسه بجديدة

فحديده في يده يجرأ بها في بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً "

(البخاري ومسلم)

هەر كەسێك لە چیا خۆی بخاتە خوارەوه خۆی بكوژێت لە

ئاگرى دۆزهخ دەمىنىتەوه بۆ هەتا هەتايە، هەر كەسێك ژمەر

بخواتەوه خۆی بكوژێت ژمەرمكەى لە دەستدایە دەبخواتەوه لە ئاگرى

دۆزهخ بۆ هەتا هەتايە، هەر كەسێك بە ئاسن خۆی بكوژێت

ئاسنەكەى لە دەستدایە دەيكات بە سكيدا لە ئاگرى دۆزهخ بۆ هەتا

هەتايە.

وعن ثابت بن الضحاك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه

وسلم قال: "من قتل نفسه بشيء في الدنيا عذب به يوم القيامة"

(البخاري ومسلم)

ھەر كەسنىڭ لە دونيا بە جى خۇي بىكوزىت لە قىيامەتدا بەو شتە نازار دەدرىت.

" وعن جندب بن عبد الله رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: كان فيمن كان قبلكم رجل به جرح فجزع فأخذ سكيناً فجز بها يده فما رقا الدم حتى مات. قال الله تعالى: بادرني عبدي بنفسه حرمت عليه الجنة " (البخاري ومسلم)

لە پىش ئۆمەدا پياوڭ بىرىنىكى ھەبوو نارەھەتى دەکرد
جەقۇيەكى ھىنا دەستى بىرىندار کرد تا ھىندە خوڭنى لىرۆيى مرد
خوای بالادەست ھەرمووی بەندەم خۇي پىشخست بەھەشتەم
لەسەر ھەرام کرد.

" فعن جابر بن سمرة رضي الله عنه قال: أتى النبي صلى الله عليه وسلم برجل قتل نفسه بمشاقص فلم يصل عليه " (مسلم)
كەسنىكىان ھىنا بۇ لای پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۇي بە رم كوشتبوو
نۆپزى لەسەر نەکرد.

پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۇي نۆپزى لەسەر نەکردوو بەلام رىگىرى
نەکردوو كە ھاوھلان نۆپزى لەسەربكەن. دەتوانرىت نۆپزى لەسەر
بكرىت بەپيى مەزھەبى شافعى و مالكى و ھەنەفى بۆچوونى
زوربەى زانايان.

دووھە: ئايا خۇكۇز كافىر ھەبىت؟

كاتىك پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ كۆچ دەكات بۇ مەدىنە طفيل و
ھاورىيەكى كۆچ دەكەن بۇ لای، لەرىگا ئەو ھاوھلەى زۆر ماندوو



دەبىيەت ۋە خۇي بىرىندار دەمكەت تا دەمىرەت، كاتىك دېتە خەۋى طفىل
 دەبىيەت ھەممو جەستەى جوانە بەلام دەستى داپۇشراۋە، پىي
 دەلەت: ئەۋە بۇ بەۋ جۆرمەت؟ پىي دەلەت: بەھۋى كۆچكردىم بۇ
 لاي پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ خۋاي بەخشندە لىم خۇشبوۋ بەلام لە دەستم
 خۇش نەبوۋ، كاتىك طفىل ھاتە مەدىنە ئەۋەى بۇ پىغەمبەر
 ﴿د.خ﴾ گىرايەۋە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ فەرموۋى: خۋايە لە دەستىشى
 خۇش بە.

ئەمەش بەلگەيە كە خۇكۇز كاھىر نابىت دەتۋانرەت دوعاى
 خىرى بۇ بىرەت.

هاجر النبي صلى الله عليه وسلم إلى المدينة هاجر إليه الطفيل بن
 عمرو وهاجر معه رجل من قومه، فاجتوا المدينة، فمرض فجزع،
 فأخذ مشاقص له فقطع بها براحمه، فشخب يداه حتى مات، فرآه
 الطفيل بن عمرو في منامه، فرآه وهيئته حسنة ورآه مغطياً يديه،
 فقال له: ما صنع بك ربك؟ فقال: "عفر لي بهجرتي إلى نبيه صلى الله
 عليه وسلم"، فقال: مالي أراك مغطياً يديك؟ قال: "قيل لي: لن نصلح
 منك ما أفسدت".

فقصها الطفيل على رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ فقال رسول
 الله صلى الله عليه وسلم: "اللهم وليدني فاعف"، وقد ترجم الإمام
 مسلم على هذا الحديث بقوله: (باب الدليل على أن قاتل نفسه لا
 يكفر).

سَيِّئەم: ئايا نوپۇزى مردووى لەسەر دەكرىت؟

ئەوھى خۇي دىمكوزىت وەمكو مردووى ناسايى دەشۇردىت و كفن و دھنى بۇ دىكرن و نوپۇزى لەسەر دەكرىت و لە گۇرستانى موسولمانان دىنىزىت و مىراتگرى بۇ دىكرىت، بە خۇكوشتن تاك كافىر نابىت و لە رەھمى خوا بىبەش نابىت و دىتوانىت دوعاى خىرى بۇ بكرىت، چونكە ھىچ كەسنىك ناتوانىت كەسى لە رەھم و بەزىمى خوا بىبەش بكات و كەس نازانىت ئەو كاتەى تاك ئەم كارە دىكات لە چ بارىكى دىرونى و ھۇشمەندىدايە، بۇيە كەس ناتوانىت ئەو كەسە كافىر بكات يان تەنانەت گوناھبارى بكات و ئەو فەرمودانەى ھەن، ناكىرت گىشتگر بكرىت بۇ ھەموو خۇكوزىك پەيرەم بكرىت، دىشىت ھەندىك كەس بە خۇكوشتن گوناھبار بىن و لە دۇزەخدا بىمىننەو و ھەندىكى تر گوناھبار نەبن، ھەمىشە بىرمان بىت خواى بەخىشندە بە بەزىمىيە بەرانبەر بە مۇفەھكان.

خواى بەخىشندە لەھەموو گوناھىك خۇش دىبىت تەنھا ھاوئاً پەيداكرىن نەبىت، ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ﴾. ديارە خۇكوز ھاوئلى بۇ خوا پەيدا نەكرىدووە. مەرج نىيە بۇ ھەتا ھەتايە لەدۇزەخ بىت چونكە ھەر كەسنىك لە دلىەو و بلىت ھىچ خوايەك نىيە جگە لە خوا لە دۇزەخ دىتە دىرموہ "يُخْرِجُ مِنَ النَّارِ مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خَالِصًا مِنْ قَلْبِهِ". بەرنامەى ئىسلام چىيە بۇ رىگرتن لە خۇكوشتن؟



سەرچەم ئايىنەكان خۇكۈشتىن بىكارلىقى خراب ناوبردوۋە و
 سەرچەم پەيامەكانى مۇقاپەتە دۇى ئەۋمىيە تاك خۇى بكوژىت
 چۈنكە گرىفت و نارەحەتەكانى تاك ھەر چەك بىت ھەمىشە
 رىكاچارمەك ھەيە كەلە خۇكۈشتىن باشىر بىت.

خۇكۈشتىن ھالەتلىكى تازە نىيە و بەدرىزى مىزو و لەسەرچەم
 كۆمەلگەكاندا ھەبوۋە و تا ئىستاش بەردىۋامى ھەيە و بەشىكى
 زۇرى خۇكۈزىمەكانى پەيۋەندى بە لايەنى دىرونىيەۋە ھەيە پان تاك
 پىش خۇكۈشتىن بەبارلىكى دىرونى ناۋارامدا تىدەپەرىت، بىگومان
 ھۇكارى تىش ھەيە.

ئەۋ رىنمايى و چارەسەرەنەى بۇ ھەردوۋ ھالەتەى خەمۇكى و
 دىلەراۋكى باسكراۋن ھەر ھەموۋىان بەسوۋد بۇ ھالەتەى خۇكۈزى
 بەۋ پىيەى بەشىكى زۇرى ئەۋانەى ھەۋلى خۇكۈشتىن دىدەن دىشەت
 ھالەتەى خەمۇكى پان دىلەراۋكىيان ھەبىت. ﴿بۇيە پىۋىست بە
 دوۋبارە كرىنەۋمىيان ناكات).

دىشەت ھەندىك ھالەتەى خەمۇكى لەگەلىدا زوھان ﴿
 ساپكۇسس) دا رۋىدات لەم بارەدا رىگرى كرىن كارلىكى ئاسان نىيە و
 بەپى بەلگە زانىستى و شەرىيەكان تاك گوناھبار نابى و بەرپەرس نىيە
 لەمەتارمەكانى چۈنكە لايەنى ھۆشمەندى تاك سەقامگىرى لەدەست
 دىدات و مەترسى رەتارمەكانى خۇى نازانىت لەزۇربەى كاتەكاندا.

رفع القلم عن ثلاثة، عن الصبي حتى يبلغ، وعن النائم
 حتى يستيقظ، وعن المجنون حتى يفيق (ابوداۋ والنسائى) واتە
 پىنوس لەسەر سى كەس ھەلگىراۋە، مىدال ھەتا پىدەگات، نوستو تا
 خەبەرى دەبىتەۋە، تىكچوۋ تا چاكەبىتەۋە).

پەشپۇى فشارى كورت خايەن

بەپىتى كىتەبەكانى دەستىشانكرىنى نەخۇشەيە دەرونىەكان (۳۰ %)
ئەوانەى سەردانى پزىشكى دەرونى دەمكەن سەرمەپى نىشانەى
جەستەمى و دەرونى فشار هەچ نەخۇشەيەكى دەرونىان نىە و زۇر
زىاتر لەم رېژمەش لەو نەخۇشانەداپە كەسەردانى پزىشكى هەناوى
دەمكەن.

بىگومان گەلەك فشار هەن لەزىانى تاكدا توشى شەكەتى و ماندوو
بونى دەمكەن ئەو فشارانەى ئاشكران و كورت خايەمن تاك
دەيانناسىتەو تارادەمەك دەزانىت چۆن مامەلەمەن لەگەلدا بىكات بەلام
فشارە درېژخايەنەكان بەناسانى دەركيان پىناكرىت و هەيدى هەيدى
تواناكانى تاك لەناودەمەن و توشى گەلەك نەخۇشى و نەهامەتى
دەمكەن. گرىگىرىنى ئەو فشارانەش برىتىن لە:

۱. فشارى كار و پىشە:

زۆرەك لەپىشەموران و فەرمانبەران كارمەكان بەدل نىە، ناچارى
واپىلەمكات ئەو كارە بىكەن، نەگونجان لەگەل ھاوەلانى كار و كەمى
داھات و زۆرى ماووى كاركرىن و پىنەزانىنى ماندوو بونت لەلەپەن
كەسانى ترمو ھەمووى بەجۆرەك لەجۆرمكانى فشار دادەنرەت.

۲. فشارى خەزىنى:

• جىاوازى تەمەن: جىاوازى تەمەنى ھاوژىنەكان كارىگەرى
ئاشكرى ھەپە لەسەر بوونى فشار چۆنكە ئەو جىاوازىە وادەمكات



ھەردوو تاك نەتوانن بەپېي پېويست چيژ لەحەزو ئارموزووەكانيان
 وەرگرن، دھيئت بۆ ماوميهكى كاتى يەكئىكيان نامادھيئت واز لەحەز و
 خولياكانى خۆى يەئنيئت بەلام پاش ماوميهك گرفت و كيشەكان
 سەرھەلەمدەن، پەنگە ھەندىك نمونەى كەم ھەبيئت كەدوو ھاوسەر
 سەرگەوتوو بوييئن سەرپرەى جياوازى تەمەن بەلام ھيچ كات بوونى
 حالەتيك يان چەند حالەتيك ناتوانيئت ئەو راستيە زانستىە بگۆريئت
 كەمرۆف ناتوانيئت بەردەوام بۆ بەرامبەرەمگەى بۆى.

• ئاستى رۆشنبيرى: جياوازى ئاستى رۆشنبيرى كاريگەرى روون و
 راستەوخۆى ھەيە لەسەر دروستكردنى فشار بەھۆى دروستبوونى
 جياوازى و ليكتيئەيگشتن لەپەرورمەدى منداڵ و چالاكى كۆمەلايەتى
 زۆر بوارى چالاكى رۆژانە.

• خولياكان: جياوازى حەزو خولياكانى ھاوسەر كاريگەرى دھيئت
 لەسەر تاكى بەرانبەر و فشارى بۆ دروست دەكات.
 • خراپى بارى دارايى: كيشەو خراپى بارى دارايى بەجۆريكى
 كاريگەرى فشار دادەنريئت چونكە بەم ھۆيەو فشار لەسەر ھەندىك
 بوارى ترى ژيان دروست دھيئت.
 • كيشەى بەردەوام و ئاژاوە.

۲. فشارى كۆمەلايەتى: ھەندىك چالاكى كۆمەلايەتى پېويستى
 بەكات و پارەى زۆر ھەيە كەلەتواناى ھە موو كەس نيە.

۴. لەدەستدان: لەدەستدانى كەسيكى نزيك، لەدەستدانى كار و
 پيشە، زيان ليكەوتنى دارايى يان جەستەيى، شەرو پيكدادان و روداو
 سروشتيەكانى وەكو لاھاو و بومەلەرزە و بوركەن.

۵. جەستەيى: بونى نەخۇشى درىژخايەن يان نەخۇشايەك
كەچارمەرى ئاسان نەبىت يان پارەى زۇرى بویت يان چارمەرى
نەبىت يان جىي شەرم بىت(وگو ئەو نەخۇشايەى لەرىي پەيومندى
سېكسەو دەگويزىتەو يان ئەو نەخۇشايەى ھەندىك ناوچەى
ھەستىارى جەستە توشى دەبىت رووخسار يان ھەندىك ناوچەى
كۆنەندامى ھەرس)

۶. فشارە ناوخۇبىيەكان: جياوازى زۇر لەنيوان خودى راستەقىنەو
خودى خوازراو و رىگىرى كۆمەلەيەتى و ئابورى و ئايىنى بۇ
بەدەستەينانى.

فشار بەرادەمپەكى كەم پىويستە بۇ ھاندانى ھەستى بەرپرسىارىتى
و داھىنان بەلام ھەر كاتىك لەسەرو تواناكانى تاكەو بوو دەبىتە
ھاكتەرى داھىزران و لەناوبردن.

نىشانەكان:

كۆمەلەك نىشانەى جەستەيى و دەرونى و رەفتارى ھەن كەناوبەناو
لەتاكدا دەردەكەون و بىزارى دەكەن و كاريگەريان دەبىت لەسەر تواناى
كۆمەلەيەتى و پىشەيى تاك.

۱- نىشانە دەرونيەكان:

- دلەپراوگى.
- تورەبون.
- خەوى ناخۇش.
- شېرزمىي.



- گرفت لەبەپاردان (رارایی).
- کەمی تەرکیز و بیرچونەوه.
- نەمانی باومپ بەخود.
- خۆبەکەم زانین.
- بپاردانی بەپەلە بەبێ لیکۆلینەوه لێی.

٢- نیشانه جەستەییەکان:

- دلتیکەلھاتن.
- سەرئیشە.
- خیرالیدانی دل.
- ھەناسە تەنگی.
- ئازاری سنگ.
- بەرزى فشارى خوین.
- لەرزین.
- زۆر عەرەمکردنەوه.
- گرژیوون لەماسولکەکان.
- سکچون پان قەبزى.

٣- نیشانه پەفتاریەکان:

- تورمبوون.
- پەنابردنە بەجگەرەکیشان.
- زۆر بەکارھێنانى چاۋ قاۋە.
- بەکارھێنانى ئەلکحول.
- بەکارھێنانى ماددەھێورکەرەوهکان.

بېگومان ئەگەرفشارەکان بەردەوام بن و تاك پەنا نەباتە بەر
چارەسەر ھەندىك نەخۆشى جەستەيى و دەرونى لەتاكدا بەدەردەكەون
گرنگترينيان:

- برينى گەدە و دوانزە گرى.
- بەرزى فشارى خوین.
- شەكرە.
- لاوازی جنسى.
- تىكچونى سوڤى مانگانە.
- لاوازی سستى بەرگرى.
- زوو پىربوون بەھۆى پوكانەوى ھەندىك بەشى مېشك.
- زوو چىچ بوونى پېست.
- لاوازی چالاكى جەستەيى و ھۆشەنگى.
- تاك لەسەر و تەمەنى خۆيەو بەدەردەكەوئت.
- دئەراوكى گشتى.
- خەمۆكى.

چارەسەر:

زياتر لەرىگەيەك ھەيە بۆ چارەسەرى فشارى دەرونى، بەداخەو
گەلەك لەئىمە بەھىچيان ئاشنا نين يان گرنگى و نرخيان نازانين.
ليرەدا تەنھا ھەندىك لەو رىگە چارە و رىنمايانە باس دەكەين كەتاك
دەتوانىت سودمەند بىت لىيان و بوارى پراكتيزمکردنى ھەيە.



۱ چارمىسەركردنى نىشانەكان: لەپىگەى بەكارهێنانى دەرمان لەژىر چاودىرى پزىشكدا چونكە زۆربەى دەرمانەكانى دزى دڵەراوگى ئەگەرى ئالودىبونيان ھەيە بۆيە واباشە دەرمانى دزەخەمۆكى بەبرىكى كەم بەكاربەھێنرێت. چارمىسەرى ھزرى و پەفتارى بۆ زالبون بەسەر ھەندىك لەنىشانەكان و تورمبوندا.

۲. دانانى پلانىك بۆ بەرەنگاربونەودى فشار.

✓ گۆرىنى شىوازى بىركردنەوہ لەنەگەتيفەوہ بۆ پۆزمتيف وەك دىزانين ئەوانەى بەنەرىنى دىرواننە شتەكان زياتر توشى فشار دەبن وەك لەوانەى بەنەرىنى دىروانن، ئاسانترين نمونەى ئەمەش تىروانىنە بۆ پەرداخىك كەنىوہى ئاو بىت كەسى نەرىنى دەلێت نىوہى بەتالەو خەفەت دەخوات بەلام ئەرىنى دەلێت نىوہى ئاوو شادمانە.

✓ كاتىك ھەندىك ئەرك دىزانيت لەسەروتواناى خۆتەومىيە مەچۆرە ژىر فشارى كەسانى تر و رووگىر مەبە لەوہى داواى لىبوردين بىكەى كەناتوانيت ئەم كارە بىكەى بەلگو بىپار بەو لەسەرو تواناى خۆتەوہ كار مەگرە ئەستۆ.

✓ لەكاتى بونى كىشەيەكدا ھەولبەدە لەگەل كەسە نىزىك و باومر پىكراوكانتدا باسى بىكەيت ئەگەر كەس نەبوو دىتوانيت بەرامبەر ئاوينە دانىشيت و بۆ خۆت بدوئيت يان بەرامبەر پەيكەرىك يان پەرمىەك بىنەو ئەوہى ھەستى پىدەكەيت بىنوسە، دلىابە بەو شىوازانە بىرىك ھىمن دىبىتەوہ و فشارمەكت روو لەكەمى دەكات.

✓ خۇ ٲاھىنان لەسەر ھونەرى چارەسەرى فشار و كېشە بەۋەى
پېنوس و بەرە(كاغەز) بېنىت و پېناسەى كېشەكەت بنوسە، ھۆكارى
كېشەكە، رېگە چارەكانى كەلەتوانادايە، سودو مەترسى ھەر رېگەپەك
پاشان لەگەل ھاۋرپەك يان زياتر گەتوگۇ بكة سەبارەت بەو شتانە
تاكو بزانىت كام رېگەيان باشتىنە.

✓ رېكخستنى كارەكان و شەكەكان بىرېكى زۆر كاتت بۇ
دەگەرپتەۋە و ھشارت كەمتر دەبىت لەچاۋ ئەو كەسانەى كاتېكى زۆر
دەكوژن بەگەران بەدۋاى ھايلېكدا.

✓ با ھىواكانت سنورداربىن و خەپالى نەبىن و ئەگەرى جېبەجى
كردىيان ھەبىت.

✓ خشتەى دروست دابىن بۇ كارەكانت لەگرنگەۋە بۇ كەمتر
گرنگ و پاشان بۇ كارە سادەكان.
✓ گۆرپنى شىۋازى ژيان؛

○ پەپرەۋى كردنى سىستېمىكى خواردنى دروست كەھاۋسەنگى
خۇراكى ٲاگرېت.

○ ۋەرزىكردن بەشىۋمپەكى دروست ئەو ۋەرزىشەى لەگەل تەمەن و
تواناتدا دەگونجېت.

○ شىلان بەتاپبەتى شان و مل. (بەلام بە ئاراستەى ماسولەكان و
بەشىۋازى زانستى دروست).

○ ۋەرگرتنى خەمامى گەرم چۈنكە دەبىتە ھۆى خاۋبونەۋە
بەتاپبەتى ئەو خەمامانەى كەئاۋگرەى (بانۋى) ھەپە.
○ چىزۋەرگرتن لەجالاكى تر نويزكردن، مۇسىقا، خۋىندەۋە.



○ وەرگرتنى بىرى پېۋىست لەنوستن بەپېى تەمەن كەنزىكەى (۸-۷)

كاژىرە.

○ راھاتن لەسەر ھونەرى خۇخاۋكردنەۋە كەگرنگىكەى گەۋرەى
ھەمىيە لەكەمكردنەۋەى فشار. لەپىگەى ھەناسەى قوئەۋە پان جەلسەى
خەمپال بەۋەى زىنگەمەكى ئارام و خۇش بۇ خۇت بسازىنىت بۇ چەند
كاژىرىك پان چەند خولەكىك رۇزانە لەو كەشەدا بژىت كەس ناتوانىت
سنورى خەۋنەكانت دىارى بكات و ھىچ رىگرىكى ئابورى و كۆمەلەپەتى
نىيە بۇ ئەۋ ھالەتە.

○ وەرگرتنى مۆلەت مانگانە پان كۆكردنەۋەى رۇزەكانى مۆلەت
لەكۆتايى سالدۇا گەشتكردن پان بەسەربردنى كات دوور لەجەنجالى
كار.

○ بىرت نەچىت گەشپىنى سەرمەتاي رەۋىنەۋەى ھەموو فشارەكانە.

سەبارەت بە برواداران:

• بروادار دوورترىن كەسە لە فشارەۋە چونكە خۋاي بەخشندە
چارەسەرلىكى بەھىزى پىيەخشيۋە ئەۋىش ئارامگرتنە، ﴿وان
تصبروا وتلقوا فان ذلك من عزم الأمور﴾ (آل عمران: ۱۸۶). ئەگەر
خۇراگر بن و پارىزكاربن و لەخوا بترسن (لەسنور دەرئەچن)، ئەۋە
بەراستى ئەۋ ھەلۋىستە لە كارە پەسەند و كردەۋە پايدەدارمگانە.

بىياۋەر ۋا دىروانىتە دونيا كە كۆتايى ھەموو شتەكانە و زىيانى
پاش مردن نىيە ئەمەش ئازارمگانى زياتر دىمكات و فشارمگانى چەند
ھىندە دىمبەۋە چونكە چارەسەرلىك بۇ كىشەۋ خەمەكانى بەدى
ناكات.

به‌لام تاکی بروادار نارامگره له بهر رهمانهندی خوا و له رهی نارامگرتهوه به هیمنی و له‌سه‌رخۆ چارمه‌ری فشارمکانی ده‌کات، له توندترین و ناخۆشترین فشاردا به قه‌زای خوای به‌خشنده رازی‌ه و شادمانه ههر له‌بهر ئه‌وه‌یه پێغه‌مبهر ﴿د.خ﴾ ده‌فه‌رموێت (عجبت لحال المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرء شكر فكان خيراً له). (سهرم سورماوه له حالی بروادار، ئه‌گهر ناخۆشی به‌سه‌ردا بێت نارام ده‌گرێت به‌مه‌ش خێری ده‌ست ده‌که‌وێت، وه ئه‌گهر خۆشی توشبێت سوپاسگوزاره خێری ده‌ست ده‌که‌وێت.

﴿واصبروا إن الله مع الصابرين﴾ (الأنفال: ٤٦). نارامبگرن خوا له‌گه‌ل نارامگراندا به‌ ئایا له‌وه جوانتر و خۆشتر هه‌یه خوات له‌گه‌لدا بێت ئایا ئه‌مه خۆی له خۆیدا به‌س نیه بۆ ئه‌وه‌ی چارمه‌ری فشاربکات ههر جۆره فشارێک بێت.

• ﴿والذين صبروا ابتغاء وجه ربهم وأقاموا الصلاة وأتفقوا ممّا رزقناهم سرّاً وعلانيةً وینزعون بالحسنة السيئة أولئك لهم عقیبی الدار﴾ جئات عەدن ینخلونها ومن صلح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم والملائكة یندخلون علیهم من کل باب * سلام علیکم بما صبرتم فننعم عقیبی الدار﴾ (الرعد: ٢٢-٢٤).

ئه‌وانه‌ش که دانیان به‌ خۆداگرت و به‌ئارام بوون بۆ به‌ده‌سته‌ینانی رهمانه‌ندی په‌روهره‌گاریان و نوێزمه‌کەشیان به‌ چاکی ئه‌نجام داوه و له‌و رزق و رۆزیه‌ی پێمان به‌خشیوون به‌خشیوانه، به‌

نەينى و ناشكرا و بە چاكەكارى و شىۋازى جوان پالۋە نادروستى و
 ھەلە و خراپەكارى ھە دەنن، ئا ئەوانە سەرمىجامەكەيان ئەو
 خانووبەرە (رازاومىيە ھە بە ھەشتەدا. كە باخەكانى بە ھەشتى –
 ەدەنە. بۆيان رازاومىيە ھە، بەشادىيە ھە دەچنە ناۋى، ھاورى لەگەل ھە
 كەسەك چاك و پاك و خواناسە لەباو و باپىران و ھاوسەرانىان و
 نەوكانىان، جا فرىشتەكان دەچن بۆ سەردانىان لە ھەموو
 دەرۋازەكانە ھە. دەلن سلاۋتان لىبىت بە ھۆى خۆگرتتەنە ھە (لە
 كىشەكانى ژيان، لە بەرابەر گالە جارى خاۋەناسان) كە ۋابوۋ ئاى
 چەندە جىگە و رىگەيەكى خۆشتان بۆ خۆتان مەسۇگەر كەرد.

• ھەندىك كات بە ھۆى گەرتى دارايىيە ھە تاك ھەست بە فشار
 و بىزارى دەكات و بىنومىدى روويتىدەكات بۆيە قورئان پىمان
 دەقەرمۇيت نەوكانتەن لەبەر ترسى برسى مەكوژن پەرۋەردگار
 رۆزى ئىۋە و ئەۋانىش دەكات. ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِّنْ إِمْلَاقٍ
 نَّحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾ (الأنعام ۱۵۱)

• ھەندىك كات بە ھۆى گەرتى دەرۋىيە ھە مەسۇ ھەست بە
 نائومىدى و نارەحەتى دەكات بۆيە ئىسلام داۋاى لىدەكات
 خاۋەن دەرۋىكى ئارام و ھىمەن بىت. ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ
 الْمَطْمَئِنَّةُ* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر ۲۷.۲۸)

• ترس لەمەردن يەككە لە فشارەكانى ژيان كە قورئان
 پىناسەى ژيان و مەردەن بۆ دەكات بە برۋادار دەلىت ئەۋەى

مردن و ژيانى به‌ديه‌ي‌ناوه بۆ نه‌وه‌ى تاهيتان بکاته‌وه که کرده‌وه‌ى کامتان باشره ومه‌هر نه‌و بالا دمست و لي‌خوشبووه.

﴿الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم ايكم احسن عملا وهو العزيز الغفور﴾ (الملك ٢)، بۆيه تاكى براوادار دڻيايه له‌وه‌ى دواى مردن ژيانىكى تر هه‌يه که پاداشتى کاره چاکه‌کانى ومرده‌گري‌ت و هه‌ر سته‌مىک له‌م دونيادا به‌رانبه‌رى بکري‌ت نه‌گه‌ر دادگاگانى سهرزه‌وى نه‌توانن دادگه‌رى بکه‌ن و مافي ومربگر نه‌وه نه‌وه لای خوا ماهه‌کانى پاريزراوه و ومرده‌گري‌ته‌وه.

• زۆرجار کاتيک مروّف هه‌له‌يه‌ک يان گوناھيک دمکات هه‌ست به‌ نارمه‌تى و بي‌زاري دمکات و دمسته‌دمکات به‌ لۆمه‌کردنى خود، هه‌نديک کات دمکاته‌ ناستى دلّه‌راوکی و خه‌مۆکی بۆيه په‌روردگار له‌ په‌رتوکه په‌رۆزه‌که‌يدا ده‌فه‌رموي‌ت نه‌ى به‌نده‌کانم نه‌ى نه‌وانه‌ى که خۆتان زۆر گوناھبار کردووه نا‌ئومي‌د مه‌بن له‌ ميهرمباني و به‌زمي‌ى خوا چونکه بي‌گومان خوا له‌هه‌موو گوناھه‌کانتان خۆش ده‌بي‌ت به‌راستى هه‌ر نه‌وه لي‌بوردى به‌به‌زميه‌يه. ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذَّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (الزمر ٥٣)

• نه‌وانه‌ى که کاتيک کرده‌وميه‌کى ناشرين ده‌که‌ن يا سته‌م له‌ خۆيان ده‌که‌ن که يادى خويان کردووه ئينجا داواى لي‌بوردن



دمكن بؤ گوناھهكانيان كئ دمبورئت له گوناھهكان جگه له خوا
 ﴿والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا
 لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله﴾ (آل عمران ١٢٥)

• دهشئت تاك بههؤى كهئهكهبوونی گرهتهكانی ژيان و
 خرابی باری دارایی و ماندوو بوونی جهسته و میشکی دونیای لا
 تهسك بئتهوهو وا گومان بهرئت ههموو دمروازمکان داخراون و
 توشی ناوومیډی ببئت بؤیه خوای بهخشنده له هورئاندا بؤ
 نهوانهئ كه دهگهنه نهو حالته پر ناسؤری و ناوومیډیه
 دمفهرموئت ههر كهسئ خواناس ببئت (بمتهقوا ببئت) خوا دمروی
 لیډمكاتهوه، وه ررزق و رۆزی دمدات له لایهكهوه كه بهخهیاڵیدا
 نههاتوه وهههر كهسئ پشت بهخوا ببهستئت نهوه خوای بهسه.
 ﴿ومن يتق الله يجعل له مخرجا * ويرزقه من حيث لا يحتسب
 ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾ (الطلاق ٢-٣)

• مردن (لهدمستان) لهرووی زانستهوه پهكئكه له فشاره
 گهورمكاني ژيان بؤیه له هورئاندا دمفهرموئت مژده بده
 بهوانهئ ئارامگرن كاتئك كهبهلایهكیان بهسمرډئت دهلئن ئیمه
 ههر هی خواڤین و ههر بؤلای نهو دهگهرئینهوه ئا نهوانه دروود
 و بهزمی بهسهریاندا دمبارئت له لایهن پهرومردگارموه. ﴿وبشر
 الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون *
 أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾، (البقرة:
 ١٥٥ — ١٥٧)

به‌ش‌ی‌ه‌و‌ت‌ه‌م:

کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌نی‌ پ‌ه‌رز‌ش‌ت‌ه‌گ‌ان

ن‌وی‌ژ و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ر‌ؤ‌ژ‌و‌و و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ز‌ه‌ک‌ات و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

ه‌ج‌گ‌ردن و کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ د‌ه‌رو‌ونی

کار‌ی‌گ‌ه‌ری‌ پ‌ه‌رز‌ش‌ت‌ه‌گ‌ان ل‌ه‌س‌ه‌ر ل‌ای‌ه‌نی‌ د‌ه‌رو‌ونی

کاریگری پهرشته‌کان له سه‌ر لایه‌نی ده‌رونی

گومانی تیدا نیه له ئاینی پرۆزی ئیسلامدا کۆمه‌ئیک پایه ههیه که زۆر گرنگن ئه‌ویش پهرزشته‌کانه و ههر یه‌که‌یان گرنگی خۆی ههیه له ژيانی تاکدا له‌هه‌موو رووه‌کانه‌وه، به‌لام بابته‌ی سهرمکی ئیمه لایه‌نی دهرونیه بۆیه ته‌نها باس له‌و لایه‌نه ده‌کهن.

نوٲٲرو کارٲگه‌ری ده‌رونی

دیاره یه کۆک له پۆیستیه کانی نوێز بریتیه له دهست نوێزگرتن بۆیه گرنکه باس له گرنکی دهست نوێز بکه پین.

ئاشكرايه بهيامى يه كه مى دستنويژ خۇپاكراگرتنه و بۇ نه وهى
 به پاكى بچيته ناونويژم وه و له بهردهم زاتى خوى بالادهمستدا
 به شيومه كه پاكخواين بيت، بويه له زياتر له ئايه تيكي قورئاندا
 ياس له گرنگى خۇپاكراگرتن دمكات.

• ﴿ وَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءٌ لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رَجِزَ الشَّيْطَانِ ﴾ (الأنفال: ١١).

بارانیشی له ناسمانه وه بؤ باراندن تا پاکتان بکاته وه پیسی
شهبان له نیوه دوور بخته وه.

● ﴿وَتِيَابُكَ فَطْهَر﴾ (المدر: ٤)

يۆشاڭكەكانت باگراگرە.

● ﴿فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾ (التوبة: ١٠٨)

پیاوانیکی تیاپه پیاڼ خوښه پاکوخواوینن و خوا نهوانه ی
خوښدمویت که پاکوخواوینن.

• ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ۲۲۲).

• پهرومردگار تۆبهکاران و پاکزکارانی خوښ دمویت.

• ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (النساء: ۴۳).

نه ی کهسانیک که باومرتان هیڼاوه، نزیکی نویتړ مه بنه وه کاتیک
سهرخوښن، هتا بزائن چی دهلین، ههروها نزیکی (جیگای) نویتړ
مه بنه وه کاتیک له شتان گرانه، مه گمر تیپه ربڼ (به مزگه وتدا) هتا
خوتان دمشون، نه گمر نیوه نه خوښ بوون یان له سهفهردا بوون یان
که سیک له نیوه هاته وه له شوینی دمست به ناوکه پانندن یان جووت
بوون له گهل خیزانه کانتان، ناوتان دمست نه کهوت به خوئیکی پاک
ته په موم بکهن، بهو خو له روخسار و دمسته کانتان ته په موم بکهن،
به راستی خوا هه میسه سرمرموی گونا ه و تاوانه کانه.

• پیغه مبهری نازیز دمفه رمویت کاتیک به ننده دمستنویتړ
دمگریټ، به شتنی دمستی گونه هاکانی له دمستی دپنه درئ، به شتنی
روخساری گونه ههکانی له روخساری دپنه درئ، به شتنی په لهکانی و
مه سحرکردنی سهری گونا ههکانی له په لکان و سهری دپنه درئ،
به شتنی پیکانی گونا ههکانی له پیکانی هه دپنه درئ.



"إن العبد إذا توضأ فغسل يديه، خرت خطاياہ من يديه، فإذا غسل وجهه، خرت خطاياہ من وجهه، فإذا غسل ذراعيه ومسح برأسه، خرت خطاياہ من ذراعيه ورأسه، فإذا غسل رجليه خرت خطاياہ من رجليه " رواہ بن ماجہ.

بئگومان دستنویز گہلک سوودی جہستہی و دمرونی ھہیہ لیردا تہنہا باس لہ سوودہ دمرونیہکانی دمکین؛
۱- کہ مکردنہوہی دلہراوکی و شلہزان.

۲- کہ مکردنہوہی تورمی و زیان گہیاندن و بۆیہ پیغہمبہری خۆشہویست ﴿د.خ﴾ نامۆزگاریمان دمکات لہکاتی تورمییدا دست نوپژ بگرین " فإذا غضب أحدکم فلیتوضأ " رواہ الترمیذی. بہپپی زانستی سمردهم کاتیک تاک تورہ دمبیت واباشہ شوینہ بہجیبہتایت و بجیت خوی فینک کاتہوہ دیارہ دست نوپژ ھەردوو نامانجہ دمپیکیت ھەم دوور کەوتنہوہ لہو ناوہندہی تورمبوون دروست دمکات، لہہمان کاتدا خۆفینک کردنہوشہ و کارگردنہ سمر ناستی ئەدرینالین بۆ دابمزین، لہہمان کاتدا خویندنی زیکرمکانی کاتی دست نوپژ نارام بہخشیہکی ترمو تاک ھەست بہ نارامی و شادمانیہکی زۆردمکات.

۳- جولہی پەلەکان لہکاتی دست نوپژو رزانی ناو بەسەریاندا و پاکبونہوہی پیست لہ جہوری سوودی زۆر بہ خانہکانی پیست و چالاکبونی مولولہکانی خوین دگہیہنیت. ئەمەش دمبیتہ ھۆی ھیوربونہوہ.

۴- چاکی و پاکی و جوانی روخسار متمانەو ئارامی بەتاک
دەبەخشییت.

۵- شوردنی پەلەکان و دەست هێنان بە پەنجەکانی پەلەکانی
خوارەو و نیوان پەنجەکان جۆرە شیلانیکیە دەبیته هۆی خاوبونەو و
و ئارام بەخشین، بەداخەو و زۆر کەس گاتیکی دەست نوێژ دەگرن
تەنها ئاو دەرشیین بەسەر پەلەکاندا بەبی ئەووی جولهی پێویست
بکەن بەو بیانەوی کە پەلەکانیان پاکە و پێویست بەو ناکات
پەنجەکانی پێیان دەستی پێداپێن لەگاتی شتندا بەمەش تەنها سود
لە بەشی یەکەمی دەست نوێژ و مردمگرن کە شتنە بەلام بەشەکی
تری کە جولهی پەلەکانە و شیلانە لێی سود مەند نابن، بۆیە
دەبینیت پاش دەستنوێژی هێشتا بەتەواوی هیور نەبۆتەو کە
نەو ئەمادەباشییەکی گرنگە بۆ نوێژکردن.

۶- دەست نوێژ پێش ئەووی پاکردنەووی جەستە بێت خۆ
ئامادەکردنی دەرونی و روحیە بۆ دیداری خۆی بەخشندە و
هیورکردنەووی میشکە لەهەر نارەحەتیەکی و سەرمتایەکی بۆ
خۆئامادەکردن داننان بەگوناهەکان و داوای هاوکاری و یارمەتی لە
ئەو کەسە هیج کات بەندەکانی ناو مینداناکات.

نوێژ بەیەکیکی لە پایە هەرە گرنگەکانی ئیسلام دادەنرێت و
رۆژانە تاک فرمانە لەسەری کە لایەنی کەم پێنج جار نوێژ بکات،
خۆی بەخشندە لە زیاتر لە نایەتیکدا باسی فەرزبوون و گرنگی
نوێژ دەکات، لێرەدا هەندێک لەو نایەتەنە ئەزمار دەکەین.



﴿ فصل لربك وانحر ﴾ (الكوثر: ٢)

نویژ بکه بو پهروردگار و هوربانی سهربره.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين ﴾ (البقرة: ٤٣)

نویژبکه و زمکات بدهن و لهگهل کرنو شهبه راندا کرنوش ببهن.

﴿ وأقيموا الصلاة وءاتوا الزكاة وما تفعّلوا من خير تجدوه عند

الله إن الله بما تعملون بصير ﴾ (البقرة: ١١٠)

تویبکه و زمکات بدهن، نهوهی دمیکن له چاکه لای پهروردگار

دهستان دمهکوهیتهوه پهروردگار بینهری کردمو مگانتانه.

﴿ حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين ﴾

(البقرة: ٢٣٨)

ناگاداری نویژمگانتان بن بهتایبهتی نویژی ناومراست (عهس)

لهنویژدا بوستن بو خوا بهگهردن کهچی.

﴿ فإذا قضيت الصلاة فاذكروا الله قياما وقعودا وعلى جنوبكم

فإذا اطمأننتم فأقيموا الصلاة إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا

موقوتا ﴾ (النساء: ١٠٣).

کاتیکی نویژمگانتان بهجیهینا، نهوسا یادی خوا بکهن بهپیومه

بهدانیشتهوه و لهسهرتهنیشته (پالکهوتن) موه، ههرکات دنلارام بوون

نهو کات نویژمگانتان بهریکوپیکی بکهن بهراستی نویژ ههمیشه

لهسهر باومرداران فهرزگراویکی کات بو دیاری گراوه.

﴿ وأن أقيموا الصلاة واتقوه وهو الذي إليه تحشرون ﴾ (الأنعام:

٧٢).

نوڤژمکانتان بکهن و فرمانی خوا جیبه جیبکهن هه مووتان بۆلای
نهو دمگهرینهوه.

﴿ فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ
وَنَفَصِلُ الْأَيَّاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾ (التوبة: ١١).

نهگهر په شیمان بونهوه و نوڤژیان کرد و زمکاتیان دا نهوه
براتانن له ئاییندا، ئیمه به لگهکان روون دمکهینهوه بۆ گه لیک که
دمیزانن. ﴿ قُلْ لِعِبَادِي الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيَنْفُقُوا مِمَّا
رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خِلَالٌ ﴾
(ابراهيم: ٣١).

ئهی محمد به بهندمکانم بلێ ئهوانهی باوهریان هیناوه، بهریکی
نوڤژبکهن و لهوهی پیمان داوون ببهخشن، به نهیانی و ناشکرا، پێش
نهوهی رۆژیک بیت نهکرین و فروشتنی تیا دایه نه دۆستایهتی.
وقال تعالى: ﴿ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُرْكَبِينَ ﴾ (الروم:
٣١).

نوڤژمکانتان بهریکوپیکي بکهن و له بیباوهران مهبن.
﴿ مَاسَلَكُكُمْ فِي سَقَرٍ ۖ قَالُوا لِمَ نَكُ مِنَ الْمَصْلِينَ ﴾ (الدحر: ٤٢-٤٣).
چی ئیوهی خستۆته دۆزهخهوه ووتیان له ئیمه له نوڤژکههران
نهبووین.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مِنُوعًا ۖ إِلَّا الْمَصْلِينَ ۗ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾ (المعارج: ١٩-٢٣)
مروڤه دروستکراوه به چاو جنوکی و تهنگه تیلکه که ناخوشییهکی
توش ببیت هاوار و ناله دمست پیدمکات که سامانیش رووی تیبتکات

دمیگریتسه وه (له خه لکی) ته نه نوپژخوینان نه بیئت، نه وانیه
بهردموامن له نوپژمکانیان.

زیاتر له فهرمودمیه کیش ههیه باس له نوپژکردن دمکات :-
دمفهرمویت پینج نوپژمکه و ههینی بۆ ههینی و رهمهزان بۆ
رهمهزان گوناهاهه کان ئه شواته وه به مهرجیک گوناهی گهره نه بیئت. "
الصلوات الخمس، والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، مكفرات لما
بینهن، ما اجتنبت الكبائر " (احمد)، ههروها دمفهرمویت له نیوان
بهنده و کوهر یان هاوه ئلدروستکردن بۆ خوا وازهینانه له نوپژ " عن
جابر -صلی الله علیه وسلم- قال: سمعت رسول الله صلى الله علیه
وسلم يقول: (بین العبد وبين الكفر أو الشرك ترك الصلاة) (احمد)
گرنگترین کاریگهریه دمرونیه کانی نوپژ له سهر تاک:

۱- بهدموامی په یومندی نیوان تاک و خوا روژی پینج جار لایه نی
که م و به دل و زمان و جهسته.

۲- که مبهونه وهی دله راوکی و خه مۆکی و ههستکردن به نزیکیت
له خوی به خشنده و بالادهست.

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ
أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة ۲۷۷)
نه وانیه که باومریان هیناوه و کردموه باشه کانیان کردووه و
نوپژمکانیان به هوش و گۆشه وه کردووه زمکاتیان داوه ته نه
پاداشتیان لای په رومردگاریانه وهیج ترسیکیان له بهر نیه وهیج
فه خه تیک رویان تیناکات.

۲- شانازی کردن به موسلمان بونت و پهیرهوکردنی ئاینهکەت ئەمە خۆی لە خۆیدا چۆنێکی تاییبەتی هەیە.

۴- نوێژکردن باشتەین چارەسەرە بۆ تورمیی و هەلچوون بەلام نوێژێک بە خشوع بێت نەک تەنها لەکۆڵکردنەوە. چونکە ئەو نوێژەی خشوعی لەگەڵدا بێت و لەتاک دماکات ھۆشپێدانی باشتەر بێت و زالبێت بەسەر بێرکردنەوێکانی خۆیدا و لەژیانی رۆژانەیی کەمتر ھەلەبکات.

۵- بەیەکیک لە چارەسەرە گرنگەکان دادەنرێت بۆ بێخەوی بەتاییبەتی ئەگەر تاک لەکاتی نوێژدا خشوعی ھەبێت و پاش نوێژ بەراستی بپاریتەوێت لە خوای بەخشنە و بەئین بدات ھەلەکانی دووبارە و چەند بارە نەگاتەوێت ھەست بەئارامی دماکات و بەتەواوێتی خاوبونەوێت لە ماسولکەکانی رودمات و گرژی نامینێت و چاوەکانی بەئارامتر دەچنە خەو.

۶- ھەر یەکە لەئێمە دەشیت ناوبەناو گوناھ بکات چ ئەوێ ناگای لیبێت یان ناگای لیبی نەبێت، بۆیە نوێژ ئەو رەحمەتەییە کەخوای بەخشنە گوناھەکانی تاکی پێدەشواتەوێت رۆژی پێنج جار، وەک چۆن ئەگەر روباریک لەبەردەم مائەکەت بێت رۆژانە پێنج جار خۆت بشۆیت جەستەت پاکوخاوێن دەبێت نوێژیشت ھاوشیوێتی ئەوێت گوناھەکان دەشواتەوێت. "أرايتم لو أن نهرأ بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء؟ قالوا: لا يبقى من درنه شيء. قال: فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا" (رواه البخاري ومسلم)



۷- ههتا له نوێژکردن خشوع زیاتر بێت زیاتر ههست به ئارامی و چێژدمکهیت و رزگاربونت له گرفت و کێشهکانی زیان ئاسانت و دمبیت و خهم و پهزاری دنیا کهتر کاتت دمبات و ههمیشه ههست به پالېشتی خوای میهرمیان دمکهیت. ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون ۱-۲). بهراستی برواداران رزگار دمبن (سهرفرازدمبن) ئهوانه ی له نوێژهکانیاندا لهخوا ترسن (گهردن کهچن بۆ خوا)

۸- بېنیی کۆمه له کهسیک و تیکه ئیوونی کۆمه لایهتی که تاک ههست به پالېشت و بوونی هاوړی دمکات.

۹- بهناگابوون له دراوسی و هاوړی و کهسانی مزگهوت و بهشدارێ کردن له چالاکیه کۆمه لایهتییهکان به خوش و ناخۆشهوه. بۆیه پێغه مبههر موسولمانان به جهستهیهک و مسف دمکات کاتیک شوینکی نازاری هه بێت ههموو جهسته ی به بێداری و تا بهناگادهم بۆی. "مثل المؤمنین في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" (متفق علیه) له فهرمودیهکی تر دا دهفه رمویت بروادار بۆ بروادار وهک بینایهک وایه به شهکانی یهکتر پته ودهکهن. "المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً" (مسلم).

۱۰- کاتیک تاک بهرانبهر خوای به خشنده دهموستیت و داندنهیت به گونا ههکانی خۆی و بێشهرم و شکاندن داوای لیخۆش بوون دمکات و له ههمان کاتدا به ووه ناووستیت داوای داپۆشین و بهخشینیش

دمكات، ئەمە تەنھا بۆ زاتی خوای گەورە دروستە دما چ زاتێك هەیه
تۆ بتوانیت لەسەر زەوی ئەو، بەرچاوی ئەو، پاش خواردنی
رزقەکانی ئەو، گوناھ بکەیت و هەڵە بکەیت و داوای لێخۆش بوون و
بەخشینیش بکە. هەر ئەمە واتلێدەمكات هەست بە ئارامی و متمانە
و هیۆربونەوه بکەیت.

۱۱- باشتربوونی لایەنی بێرکردنەو و هۆش پێدان بەوێی پێویست
بەخۆش و لەبەرکردنی هۆرئانە.

۱۲- بەیوسف بوون بەکات و بەهێزبوونی کەسێتی. بۆیە
پێغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت خۆشەویستێکی گەورە بۆ خۆی کردنی
نۆیژمەکانە لەکاتی خۆیدا.

" عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت النبي صلى الله
عليه وسلم أي العمل أحب إلى الله تعالى، فقال: " الصلاة ليقاتها " وفي
رواية " الصلاة على وقتها " (رواه البخاري ومسلم).

۱۳- بێگومان هەموو نۆیژێک گەورە و سودی هەیه بەلام لەپاش
نۆیژە فەرمەکان شەو نۆیژی گەورە تەبەتی هەیه بۆ پاراستنی
جەستە لەزۆر نەخۆشی و بەخشینی هەستی ئارامی و شادمانی
بەتاک زۆر لەو زاتەر کە زانست پەڕێردووە. " وأفضل صلاة بعد
المكتوبة صلاة الليل " (رواه مسلم).

۱۴- هەستکردن بەهەوێکی خۆت کاتێک دەبینیت هەمووان
لەکەچن بۆ خوا و جیاوازی نێه لە هەزارو دەولەمەند، لاواز و
بەهێز، پێشەوەر و بێکار، دەستەلاتدار و بێدەستەلات، تەنھا بە تەقوا



نەبىت ئەۋىش لەڭدايە و دىتوانىت تۆ لەھەموو كەس بەتەقواتر بىت.

۱۵- پتەۋبوۋنى پەيومىدى كۆمەلەيەتى و كاتىك گىرىفت دىبىت زىاتر لە كەسك بەھاناتەۋە دىت زۆر كات پىش ئەۋەى كەسە نىكەكانى خۆت بگات.

۱۶- لە نوپۇزى ھەينىدا كۆمەلەكە گەۋرەتر دىبىت ھەندىك تر لەدەرەۋەى بازىنى دراۋسى دىبىنىت و بەناگادىبىت لە بارودۇخى كۆمەلەيەتەن.

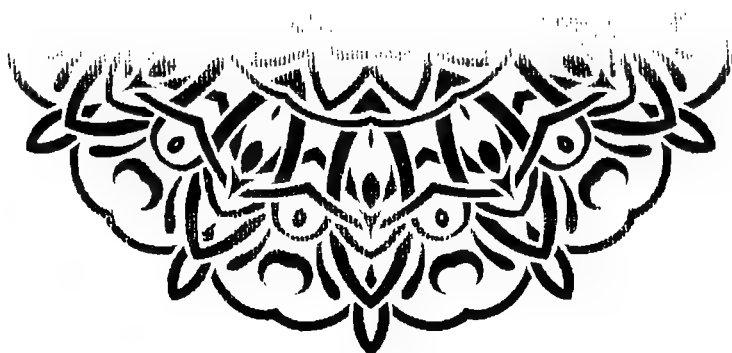
۱۷- نوپۇزى جەۋن تام و چىزىكى تايىبەتى ھەيە و جەۋنە پىرۋە لەنىۋان موسمانان لەو كاتەدا خۇشى ئارامىيەكى تىرت دىداتى.

۱۸- بىگومان پاداشتى نوپۇزى جەماعەت لە نوپۇزى تاك زىاترە بە نىكەكى (۲۵) ھىندە، چۈنكە بەھەر ھەنگاۋىك بۇ مزگەۋت خىرت بۇ دىنوسىرپت و بەھەر ھەنگاۋىكى گەرانەۋە گوناھت دىشۋاتەۋە و سلاۋ كىرىت لە موسولمانان خىرە و ۋەلامدانەۋەت بۇ سلاۋى ئەۋان ھەر خىرە و جىبەجىكىرىنى سۈنەكانى چۈنە مزگەۋت و سۈنەتى نوپۇزى مزگەۋت ھەموۋى ھەر خىرە، بەدوۋىر بۈت لەھەلە لەكاتى نوپۇزدا خىرىكى ترە. " صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيته وفي سوقه خمسة وعشرين ضعفاً " (متفق عليه).

۱۹- لە رۇزگارى ئەمرۇدا زۆر باس لە ۋوزەى ئەرىنى و نەرىنى دىكرىت (پۆزىتىف و نەگەتىف) لەو باۋىرەدا نىم ھىچ چالاكىەك ھىندەى نوپۇز ۋوزەى ئەرىنى بىدات بە تاك.

۲۰- نوپژ وات لیدمکات له خراپه و خراپه‌کاری دوور بکه‌وېته،
 ههموو سمرچاومکانیش کۆکن له‌سمر نوموړی کاتیک تاک کارېکی
 خراپه دمکات هه‌ست به نائارامی و دل‌هراوکی دمکات و ترس
 دایدمگرېت و هه‌ندیک کات دلته‌نگی و خه‌مؤکی و لومه‌کردنی خود.
 ﴿اتل ما أوحى إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن
 الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون﴾.
 (العنکبوت ۴۵)

بخوینمرومه نمو قورئانه‌ی که‌سروش کراوه بؤت، نوپژبکه
 بیگومان نوپژ به‌رگری دمکات له کاری ناشرین و ناسه‌ند و مزیکر و
 پادی خوا گهورمتره له‌ههموو شتیک خواش به‌هرکاریک که‌دمیکه‌ن
 ده‌زانیت.



رؤژو کاریگه‌ری ده‌رونی

يەككىكى تر لەپايە گرنگەکانى ئىسلام، رۆژوگرتنە، چ رۆژووى مانگى رەمەزان كە فەرزە لەسەر ھەموو موسولمانىك بەمەرھجىك بىيانويەكى شەرىعى نەبىت تا رۆژووھ سونەتەكان بىت (دوو شەممە و پىنج شەممە، يەكەم شەش رۆژى مانگى شوال لە ۲ى شەوال ھو، نۆ رۆژى يەكەمى ذى الحجة يان تەنھا رۆژى عەرەفە، نۆ و دەى موحرەم، سى رۆژى ناوھراستى ھەموو مانگىكى ئىسلامى كە مانگ لەپرېوندايە (۱۳، ۱۴، ۱۵ ى مانگى كۆچى). بىگومان نەم فەرزە گرنگە بى سودى جەستەيى و دىرونى و كۆمەلايەتى نىھ، لىرەدا تەنھا باس لە سودى كۆمەلايەتى و دىرونى دەكەين:

ھەندىك لەو ئايەت و ھەرمودانەى باس لە رۆژوو دىمكەن:

١- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (سورة البقرة ١٨٣)

ئەي ئەوانەي باومرتان ھېناوھ رۇزوتان لەسەر نوسراوھ ھەروەك
ئەوھي نوسراوھ لەسەر ئەوانەي پېش ئېوھ بەلكو خۇتان بپارېزن.

٢- ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ (سورة البقرة ١٨٥).

مانگی رهمه زان مانگیکه قورئانی تیدا هاتۆته خوارموه، به رینما
بۆ خه لکی و به لگهی رۆشن، بۆ رینمونیی و جیاکردنهوه، ههرکه سیک
له ئیوه مانگی بینی بابهرۆژوبیت.

۳- لهفهرمودمیه کدا پټیغمبهر ﴿د.خ﴾ خوا دمفهرمویت (روژوو مانگی رهمهزان گوناوهکان دمسپټتهوه) ("من صام رمضان ایمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه" (متفق علیه).

هەر کەسێک رەمەزان بەرۆژوو بێت بەباومر و بەدروستی،
پەروەردگار لەگوناھەکانی پێشووێ خوش دەبێت.

٤- لەرەمەزاندا دەرگاگانی ئاسمان دەرکێتەوه، و دەرگاگانی
دۆزەخ دادەخێرێت، شەیتانەکان دەرکێتەوه. "إذا دخل شهر
رمضان فتحت أبواب السماء، وغلقت أبواب جهنم، وسلسلت الشياطين"
(متفق عليه).

٥- ئەوێ وازنەهێنێت لە شایەتی درۆ و کردار کردن پێی
خوای پێویستی بەو نێه واز لە خواردن و خواردنەوه بهێنێت "من
لم يدع قول الزور والعمل به والجهل فليس لله حاجة في أن يدع
طعامه وشرابه" (رواه البخاري). ئەمەش بەلگەیە کە لەئێسلامدا
رۆژو تەنها رۆژووی جەستە نێه بەلکو رۆژووی زمان و خوێپاراستنە
لەزمان گەياندن بە کەسانی تر.

٦- لە فەرمودەیەکێ تردا پێغه مەبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرموێت
دەشێت رۆژەوانێک جگە لەبرسێتی و تووێنێتی هیچی تری دەست
نەکەوێت، دیارە مەبەست لێی ئەو کەسانەیه کە تەنها خوێان
لەخواردن و خواردنەوه دەرکێتەوه بەلام زمان و رەفتاریان زیان
گەياندنە بەکەسانی تر "رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع
والعطش، ورب قائم ليس له من قيامه إلا الهسر والحمى" (احمد و
النسائي و ابن ماجه).

سودمکانی:

١- ئارامی دەرون.

٢- خوشی و شادی کاتیکی عیبادەتێک دەکەوی و دەگەیتە ئەنجام.



۲- خەمۇكى يەككەكە لە نەخۇشییە دەرونیەكان كە نزیكەى (۱۰٪) ھاوالاتیان توشى دەبن، لە مانگی رەمەزاندا ئەم حالەتە كەمترە یان ئەگەر پېشتیش ھەبیت ئەو لە رەمەزاندا بەرھە باشى دەروات بەھۇى ئەوئەى يەككەكە لە ھەنگاومكانى چارەسەر بریتىە لە پالېشتى كۆمەلاتى دیارە لە مانگی رەمەزاندا پالېشتى كۆمەلایەتى لەھەموو كات زیاترە بەھۇى ئەوئەى

- خیزان زیاتر بەیەكەو كۆدەبنەو لە كاتى بەربانگ.
- یەككەكە لەنیشانەكانى خەمۇكى بېخەوئە لەم مانگەدا لەبەر ئەوئەى ژمارەىكى بەرچاوى خیزانەكان ناخەون تا پارشیو دەبیتە پالېشتىكى تر بۆ نەخۇشەكە كەھەست بە تەنھایی نەكات.
- سەردانى مرگەوت و نوپۆزى تەراویح و زۆرجار نوپۆزى بەیانیان كەبەكۆمەل دەكریت لەرەمەزاندا دەبیتە گەورەترین پالېشت و چالاكى كۆمەلایەتى كە نەخۇش زۆر سودمەند دەبیت لى.
- زۆرجار سەردان و چالاكىە كۆمەلایەتیەكان لەمانگی رەمەزاندا زیاترە بەناوى دەعوەت كردن و خواردنى نانى یەكتر.
- بەخشین لە مانگی رەمەزاندا زیاتر دەبیت و سەرچەم سەرچاوە زانستیەكان كۆكن لەسەر ئەوئەى بەخشین دەبیتە ئارامى و خۇشحالى تەك.
- ۴- باشترین چارەسەرە بۆ دلتەراوكى و ترس بەتایبەتى كەدەزانین دلتەكان بەزىكرى خوا ئارام دەبنەو، ئاشكراشە مەروۇف لە رەمەزاندا و لەكاتى بەرپۆزوبوندا زیاتر زىكرى خوا دەكات.

۵- ھەندىك كەس توشى دلتەراۋكى و دلتەنگى دەبىت بەھۋى
كىشى زىادەمۇ بەرۋۇبۇون يەككىگە لە چارەسەرە كارىگەرەمەكان بۇ
دەبەزاندنى كىش و ھەستەردن بە ھاسەنگى.

۶- زالبۇون بەسەر تورەيدا بۇيە پىغەمبەر ﴿د.خ﴾ دەفەرەمۇيت
نەگەر كەسەك ھەسە پىوتن وەلامى مەدەنەو تەنھا بلىن من
بەرۋۇم ئەمەش بەلگەيەكى ترە كەرۋۇز تەنھا خۇگرتنەو نىە لە
خواردن و خواردنەو بەلكو خۇپارىزىە لە نازاردانى كەسانى تر.

۷- رىگىرەكى زۇرباشە لە خۇكۇزى بەھۋى پتەوى باوەر لە كاتى
بەرۋۇبۇوندا و كەمبۇنەو خەمۇكى و پالپىشتى پتەوى كۆمەلەيەتى
و خىزانى و بەدووربۇون لە مادە ھۇشبەرەمەكان و زالبۇون بەسەر
تورەي كە ھەموويان ھۇكارن بۇ خۇكۇشتن.

۸- كەمكردنەو بەكارەيئانى مادە ھۇشبەر پان تەنانەت
چارەسەرەركردنى ئالوودەمبۇون، بەتايپەتى لەمانگى رەمەزاند
لەزۇربەي وولاتە ئىسلاميەكاندا بەكارەيئانى جگەرە و ئەلكحول
ومادە ھۇشبەرەمەكان بەشېۋمەيەكى بەرچاۋ كەمدەبىتتەو، لە ھەندىك
داتادا باس لە رىزەي لەسەدا (۵۰%) كەمبۇنەو بەكارەيئان
دەكات.

۹- زالبۇون بەسەر خوو خراپەكاندا و كۇنتۇلكردىن ئەو
رەفتارانەي كەتاك ناتوانىت لەكاتى ئاسايدا زالبىت بەسەريدا)
روانىنە كەئالە سىكسىيەكان، ھەندىك خوى سىكىسى نادروست،...).

۱۰- كارىگەرى گەورە ھەيە لەسەر پتەووبۇونى كەسەيتى،
مەمانەبەخۇبۇون، باشترىبۇونى پەيۋەندى خىزانى، ھەلگرتنى
بەرپرسىيارىتى و زالبۇون بەسەر برسىتى و تويىنىتى و شەھومەت.



ئايا ئەۋەدى نەخۇشى دىرونى ھەيە رۇۋى لەسەرە؟

نەخۇشى دىرونى بەشئومىيەكى گشتى دىكرىت بەدوو كۆمەلەۋە (نەخۇشى دىرونى، نەخۇشى ھۆشمەندى) ئەۋانەى نەخۇشى دىرونىان ھەيە ۋەك كەسىكى ئاساى رۇۋى لەسەرە تەنھا لەھالەتلىكدا نەبىت كە بىانوى تەندىروستى يان شەرىى ھەبىت، لەھەندىك ھالەتى كەمدا ناتوانىت بەرۇۋو بىت ئەۋىش دىتوانىت لەكاتى ھەلەسەنگاندى نەخۇشەكە ئەۋ بىرپارە بىرىت.

ئەۋانەى نەخۇشى ھۆشمەندىان ھەيە بىرىكى زۇرىان رۇۋى لەسەر نىە چۈنكە ئاگابى لە نەخۇشىيەكەى نىە يان ناتوانىت بەبىى پىۋىست پەپۈمىست بىت بە رىنماىى ۋ فرمانە ئاپىنەگانەۋە.

ئايا نەخۇشانى دىرونى رۇۋو بىگرن باشە يان نا؟

ئەگەرى رىگىرى تەندىروستى نەبىت گومانى تىا نىە بەرۇۋو بۈۋن بەسۈۋدە بۇ ھەمۈۋ كەسىك چ نەخۇش بىت يان تەندىروست، ئەۋانەى نەخۇشى دىرونىان ھەيە زۇربەيان لەرۇۋو سودمەند دىبىن بەتاپبەتى ئەگەر كەسەكە خۇى بىى خۇش بىت، ئەۋانەى ھالەتى ھۆشمەندىان ھەيە ئەگەر كەسەكە خۇى ھەزىكات شتىكى باش ۋ تەندىروستە ئەگەر ئارمىۋو نەكات نابىت ھشارى لىبىكرىت بۇ بەرۇۋو بۈۋن چۈنكە زۇربەيان رۇۋىان لەسەر نىە.

زەمکات و کاریگەری دەرونی

لەبەر ئەوەی زەمکات پەکیکە لە پاپە گەرنەکانی ئیسلام و سودمەکی تەنها بۆ تاکی بەخەشەر و تاکی وەرگر نیە بەتو بۆ سەرچەم کۆمەڵگەیە، بۆیە لە قورئاندا لەزۆر شوێن باش لە فەرزیوون و گەرنکی زەمکات و خێرکردن دەرمان، لێرەدا هەندێک لەو نایەتەنە باس دەکەین بە رافەکانیانەوه بە کوردی.

﴿وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ (٤٣) (البقرة).

نوێژبکەن و زەمکات بدەن و گەرنۆش ببەن لەگەڵ گەرنۆش بەراندا..

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ﴾ (٨٣) (البقرة).

بیربکەنەوه کاتیەک پەیمانمان لە جولهکە وەرگرت، کە هیچ شتێک نەپەرستن جگە لە خوا وەرچاکە بکەن لەگەڵ دایک و باوک، خەزمان و هەتیوان و بیچاران، وەقسە ی جوان بکەن لەگەڵ خەڵکی، وە نوێژبکەن و زەمکات بدەن، ئینجا پەشتان هەڵکرد کە مەیکتان نەبێت، ئێوه پەشت هەڵکەرن.

﴿وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (١١٠) (البقرة)



نوڤڙبکهن و زهکات بدن و نه وهی بو څوټانی پيش دهن له کارۍ چاکه لای په روه ردگار دهیبننه وه، بهراستی خوا بینهری کرداره کانتانه.

﴿فَإِذَا أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُغْرِضُونَ (۳) وَالَّذِينَ هُمْ لِلرَّكَاةِ فَاعِلُونَ﴾
(المؤمنون).

بهراستی باومرداران رزگار دمن (سمره راز دمن) نه وانهی له نوږمکانیان ملکه چن، و نه وانهی له شتی بیهوده څوټان به دوور دمگرن، وه نه وانهی زمکاتی سامانیان دمردمکن.

﴿الَّذِينَ إِنْ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ﴾ سورة الحج (۴۱)

نه وانهی نه گمر دمسته لاتمان پیدان لمز هویدا به چاکۍ نوږ به چی دهینن و زمکات دمن و فرمان دمن به چاکه و بهرگری دمکن له خرابه و سمر نه نجامی هه موو کار مکان ته نه به دمست خوا به.

﴿رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ﴾ سورة النور (۳۷)

پیاوړۍ بازرگانی و کرین و فروشتن بی ناگایان ناکات له زیږی خوا و نوږ کردن و زمکات دان.

﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾
سورة النور (۵۱)

نوږږبکهن و زمکات بدن و گوږایه لی پیغه مبهر بن تا خوا رحمتان پیبکات.

﴿الَّذِينَ يَقِیْمُونَ الصَّلَاةَ وَیُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ
یُوقِنُونَ﴾ سورة النمل (۲)

ئەگەر سەرنج بىلەن لەزۇربەي ئايەتمەكانى كىمباس لەنۆيۇز
دەكات لەمگە ئىدا باس لە زەكاتىش دەكات ئوموش واتايەكە بۇ گىرنگى
ئەم بايەبەي باۋەر لە ئىسلامدا.

۲- زمکات و الماتک دمکات همستی خوږمړستی و مولگداری که مېټه وه، نه پیاړنږیت له همستی لومړدنی خود و همستکردن به تاوانباری لمنمجامی همدنږک هه لڼو گوناږی روژانه که همدنږک کات

سەردەمكىشىت بۇ ھەندىك نەخۇشى دەرونى: ﴿ حَذِّ مِنْ أَمْوَالِهِمْ
صَدَقَةً تَطْهَرُ لَهُمْ وَتَرْكِبُهُمْ بِهَا ﴾ (التوبة: ۱۰۳). وەربىگەرە لە مال و
دارايان سەدەقەيەك كەبەھۇيەو پاكىيان دىمكىتەو و دليان پوخت
و خاوين دىمكىت بەو مال بەخشىنە.

﴿ وَمَنْ يَوْقِ شَيْءَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر: ۹)، ئەو
كەسەي خۇي لە رۇدى دەرونى دەپارزىت بەراستى ھەر ئەوان
سەرفرازن

۲- كەمكردنەوئى ھەستى رق و كىنە لەناو چىنەكانى كۆمەل و
بلاوبونەوئى ھەستى ئارامى و رىز و خۇشەويستى لەنيوان تاكەكانى
كۆمەل، ديارە ئەگەر كۆمەلش بە خۇشى و شادى ژيان بەسەر
بەرئىت و خۇشەويستى لەنيوان تاكەكانى كۆمەل ھەبئىت ئەگەرى
زۆربەي نەخۇشىيە جەستەيى و دەرونيەكان كەمدەبئىتەو.

۴- بەخشىن بەيەكك لە رىگە كاريگەرەكان دادەنرئىت بۇ
چارەسەرى دلەراوكى و خەمۇكى و تاك پاش بەخشىن ھەست بە
شادمانى دىمكات، غاندى دەلئىت خۇشى ئەو نىە چەندىت دەست
دەكەوئىت ئەوئە دەتوانىت چەند بىەخشىت. لەقورئانى پىرۇزدا زۆر
بەجوانى باسى لەو كەسە دىمكات كە دىبەخشىت و ئەوئى نابەخشىت
و خواي بەخشىندە چۆن كاريان بۇ ئاسان و گران دىمكات.

﴿ أَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيسِرُهُ لِلْعُسْرَى *
وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى * وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى * فَسَنِيسِرُهُ لِلْعُسْرَى ﴾
(الليل: ۸ ۱۰). ئەو كەسەي مال بىەخشىت و لەخوابترسىت و

پارێزگاربێت، ومبروای ببیّت بهووی چاکه بکات ئەوه زوو یارمهتی ددمهین بۆ رێی ئاسان، ئەو کهسهی رزّدی بکات و خۆی بێ نیاز بزانی ومبروای نهبیّت بهچاکه ئەوه زوو دهیخهینه سهر رێی سهخت.

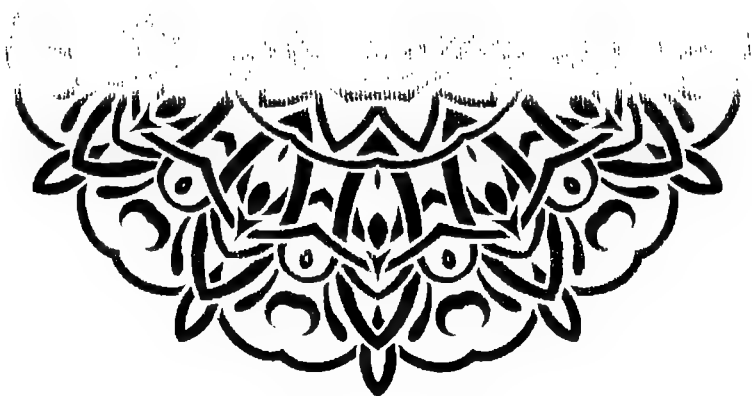
۵. نزیك بوونەووی تاك لهخوا ئەمەش وا لهتاك دمكات ههست به رمزامهندی خوای بهخشنده بکات و ههست به ئارامی و متمانه بهخۆیوون بکات. بێغه مېهر ﴿د.خ﴾ دهفرمویت خێرکردن گوناھ دمکوژنیتهوه وهك چۆن ناو ناگر دمکوژنیتهوه " الصدقة تطفيء الخطيئة، كما يطفىء الماء النار " (احمد، النسائي، الترمذي و ابن ماجه).

۶. ئەوانهی زمکات ددمهین لهرووی کۆمه لایهتیهوه چالاکترن و حمز به پهیومندی کۆمه لایهتی دمکهن چونکه کاتیك دهبیستن کهسیك ههزاره دهچن به هانابهوه و هاوکاری دمکهن، بهلام ئەوانهی رمزیل و دانیان نایمت بهخشنده بن پهیومندی کۆمه لایهتیاں کهمه و حمز به تیکهلی ناکهن نهوهك کهسیك داوای هاوکاریان لیبکات، زۆر کات هاوهلی ئەو کهسانه دمکهن که هاوشیوهی خۆیانه. بهمهش له بهشیکی زۆری کۆمه لگه دادمبێت و زیاتر هاوهلی کۆمه له کاغهزێك دمکهن که پاش ماومیهك جگه لهوهی تهنها ژمارهیهکه هیج واتایهکی تر نابەخشیت بهلگو زۆر کات دمبێت وهك پاسهوان هه میسه ناگای لهو کاغهزانه بیّت نهك لهدمستی بجیت.

﴿ولا يحسبن الذين يدخلون بها ءاتهم آلهة من فضله هو خيرا لهم بل هو شر لهم سيطوفون ما بخلوا به يوم القيامة.....﴾ (ال عمران ۱۸۰)



ھەرگیز وا گومان نەبەن ئەوانەى كەچروكى دەكەن بەوەى خوا
 پێى بەخشیون لەمەز و بەهرەى خوێ كەئەو چرۆكىە چاكترە بۆيان
 بەئكو ئەو خراپە بۆيان بەزووى ئەوەى چروكيان پێدەكرد وەك
 تەوق دەكرێتە ملیان لەپاشە رۆژدا...



حهج و کاریگه‌ری ده‌رونی

إِنْ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ (٩٦)
فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ
حُجُّ الْبَيْتِ مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ
(٩٧) { آل عمران }.

بهراستی یه‌که‌م مائیک که‌دانراوه بۆ خواهرستی ئه‌و مائه
که‌له‌مه‌که‌ه دایه، پیرۆزکراوه و رینموییه بۆ جیهان، تیایدایه چه‌ند
به‌لگه‌و نیشانه‌ی روون که شوین و مستانه‌که‌ی ئیبراهیمه، و مه‌مرکه‌س
چوبیته ئه‌و شویته بی ترس بووه بۆ خوا هه‌یه به‌سهر ئاده‌مییه‌وه
سهردانی ئه‌و مائه بۆ ههر که‌سیک که‌توانای که‌یشتن (رۆیشتنی)
هه‌بیته بۆی، و مه‌مر که‌س باوهری نه‌بیته ئه‌وه خوا بی نیازه
له‌هه‌موو جیهانیان.

﴿وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ
كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ (الحج ٢٧)

چاربده به‌ناو خه‌لکیدا بۆ هه‌ج کردن، دین بۆ لات به‌ پیاده و
به‌سوار هه‌موو حوشتیکی لاواز که‌له‌هه‌موو رینگاکانی دووروه‌وه دین
سودمکانی هه‌ج؛

١- گومانی تیدا نیه گرفت و نارهمه‌تییه‌کانی ژبان واله‌مروڤ
دمکات توشی بیزاری بارگاویبون ببیته به‌ نایونه نه‌گه‌متییه‌کان و
هه‌ست به‌ شه‌که‌تی بکات له ئه‌نجامی کاری به‌رده‌وام بۆیه زانستی
ئه‌مه‌رو رینمای تاک دمکات که‌ ناوبه‌ناو بۆ ئارامبوونه‌ی ناخ و



جەستە گەشت بکات خۇى لە فشارى کار و پيشە دوور بختەوه، حەج بە باشترین گەشت دادەنریت سەرەراى ماندوو بونەكەى، ئەگەر لە حاجیان بپرسیت هەست بەچى دىگەیت و نارەزووى چى دىگەیت زۆربەى زۆرى دەلیت خۆشییەك وەسف ناکریت و حەز دىگەم هەموو سالتیک ئەمە دووبارە بکەمەوه، تەنانەت تاك هیندە هەست بە نارامى و متمانەبەخۆبوون دىگات، تاكە گەشتیکە زۆربەى ئەوانەى دەرۆن دەلین ئەگەر مردین لاشەكەمان مەهیننەوه بە لەوى بماننیزن، بریكى بەرچاوى بەتەمەنەكان ئاواتە خوازى مردن دىگات لە کاتى گەشتەكەدا چونکە هیندە لە خواوە نزیك دەبییت نارەزووى دیدارى دىگات.

۲- تاك لەم گەشتەدا هەست بە ووزمەكى سەیر دىگات بەهۆى بوونی بەكۆمەل و بەپێى زانستى ووزە رەنگە نزیك بوون لە بەردى رەش و ووزەى بەكۆمەل ئەو کارىگەرە ئەرپنیه لەسەر تاك دابنیت. ۳- وەستان لە کێوى عەرەفه و دوعاکردن و ووردبوونەوه و تیرامانکردن بە شیوازىكى دروستى چارەسەرى دلتەراوکی دادەنریت، هەروەها بە کارىكى گەنگ دادەنریت بۆ ریکخستنى هاوسەنگى جەستە و گیان، دوعاکردنیش کارىگەرى باشى دەبییت بۆ خۆبەتاڵکردنەوه لە فشار و نارەحەتیهكانى ژيان و سەرەتای ئومید و هیوابوون بە ئایندەمیهكى باشتر.

۴- چارەسەر بە رەنگ: روانیه هەندیک رەنگ و خەیاڵکردنەوه لە هەندیک دیمەن کارىگەرى گەورەى هەیه لەسەر تەندروستى تاك و

لەرۋزگارى ئەمرۇدا ۋەك بەشىك لە زانست بەكار دەھىنرېت بۇ چارەسەرى ھەندېك ھالەت، ديارە لای تاكى برۋادار ھېچ دېمەنىك ھېندى دېمەنى كەبەى پېرۋز جوان و كارىگەر نېە لەناخېدا و ئەو دېمەنەى دونىايەك مېژوو و ئىستاي تېكەل بووہ زۆر بەخېرايى كار لەناخى تاك دىكات و دىگەپەنېتە لوتكەى ئارامى و خۇشى و چېژ بەخشن.

۵- پېغەمبەر لە ھەرموودمېەكدا دەفەرموېت ئەۋەى ھەج بىكات و قىسەى نەشېاو و كارى ھەلە نەكات ۋەكو ئەو رۆژەى لېدېت كە لەدايك بووہ، "من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته أمه" (متفق عليه).

نوسەر (سېپف تشاندلر) لەپەرتوكى (سەد رېگە بۇ ھاندانى خود)دا دەلېت زۆر گرنگە ئەو ئامانجەى دەتەۋېت بېگەپتې لە مېشكتا ھەپېت بەبەردەوامى، چونكە ئەۋە يارمەتېت دىكات بۇ گەپشتن پېى، ئەگەر ئەنجامتدا ۋەكو ئەۋەپە تازە لەدايك بووبېت، ئېمە ھەمېشە لەگەل نەفس و شەپتاندا لەشەرىن و تاۋى ئېمە سەردەكەۋېن و تاۋىك ئەۋان فرىومان دەدەن، لە ھەج و لەكاتى بەردبارانكردنى شەپتان بەبەرد (خۆ روۋنە شەپتان لەۋى نېە بەلام ئامازمېەكى مېژووېە بۇ بوۋنى) ئەگەر بەجۋانى خەپالى بدىمېتې و لەگەل ھەموو بەرھاوېشتىنېكدا ۋابزانى بەراستى بەرد دەگرېتە شەپتان ۋەكو ساتى لەداپىكونت ناخت پاكدەبېتەۋە و ھەست بە ئارامى و خۇشېپەكى بېھاۋتا لەناخدا دەچەسېت.



٦- سەردانىکردنى كەعبە و مزگەوتى پىنغەمبەر (د.خ) و ھەندىك
 لە شوپىنەوارە مېزوويەكان كە پەيوەندارە بە مېزووى بانگەوازى
 ئىسلام لای زۆربەمان خەونىكى گەورمىيە و بەدبەياتنى ئەو خەونە
 بەراوورد ناکرێت بە گەشتىك كە بچیت سەردانى وولاتىك بکەى
 ھەندىك سەوزای و چەند كوشك و تەلار و سەيرانگاىەك ببینی و
 بگەرێتەو، راستە ئەمەش گرنگە و چێزى خۆى ھەيە و لەرووى
 دەرۆنىمەوە کارىگەرى گەورەى ھەيە لەكەمکردنەوەى فشارەكانى ژيان
 و نوێبونەو و وەرگرتنى ووزەى نەرىنى و جالاكبونەو لە كار و
 پيشە بەلام ئەو دوو گەشتە زۆر ئەستەمە بخرێنە دوو تاي تەرازومەو
 بۆ بەراووردكارى. دەشتى زۆرجار ببیستى تاكىك دواى گەشتىك
 لەبرى چێز و خۆشى سكاڵاى ھەبێت كە ھەستى بە ماندووتى
 كردووە، شتەكانى بەدل نەبووە، گەشتەكە ئەو نەبووە كە چاومرێ
 كردووە، گلەبى لە شوپى خەو و خواردن ھەبێت، نەزانینى زمان....
 ھتە. نالیم ئەمە لە ھەجدا روونادات بەلام زۆر كەمە.

٧ ھەج خولێكى كەدارى بە زۆر ناراگرتن و زالبوون بەسەر ناخ و
 شەھوتمەكاندا و خۆبەدوور گرتن لە مقومۆى بى ئەنجام و
 رەزگاربوون لە تورمبوون و غەيبەت كردن و بەفەرۆدانى كات بەلكو
 تاك ھەولەمدات لەو خولە كەدارى بەدا زۆرترین پاداشت وەرگرتن و
 خۆى لە زۆرترین برى گوناھ پاكتاتەو بەپە خواى بەخشنە لە
 ھورئاندا دەفەر مویت ﴿الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا
 رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج..﴾ (البقرة ١٩٧). ھەج لە چەند



مانگىكى ديارى كراودايە ھەر كەسنىڭ لەم مانگانەدا ھەجى لەسەر
خۇي پىۋىست كىرد بائىت نەچىتە لاي ژن و بەدىكارى و دەمەقالى
نەمكات لە ھەجدا.

۸-راۋىژكارى دەرونى (د. ئەھمەد عىكاشە) دەلىت باشتىن شت كە
ھاجى پىيىدېتمەۋە لە ھەج نەمۇ پاكى دەرون و ھاۋسەنگى مەزاجىيە
كە زالبوۋە بەسەرىدا لەگەشتەكمىدا لەمەرچوونى لەمال تا
گەرانبەمۇي.

۹- ھەج كىردن بەھىزبوونى مەمانە و جىھادى دەرونە؛ روونە كە
ھەج كىردن پىۋىستى بە پارە و كات و توانى جەستەيى و پلان دانان
و لىبران و خۇپارزى لە خراپە و بەدەستەينانى چاكە ئەمەش
بەھەمۇو كەس ناكىت بۇيە ئەمۇي ھەج دەمكات پاش گەرانبەمۇي
مەمانەي بەخۇي زىياد دەبىت ئەگەر خاۋەن ھەر پىشەيەك بىت و
گۇرانكارى لە ھەئسوكەوتىدا دەبىت ئەگەر بۇ ماۋەيەكى كاتىش بىت.

۱۰- ناسىنى كەسانى تر و گۇرىنەمۇ زانىارى و گەتوگۇ لەمەر
بابەتە گىنگەكان بەلام بەمىي مەمۇي نادروست. يا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا
خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ.. (۱۳) { (الحجرات). ئەي خەلگىنە ئىمە ئىۋەمان
بەدەپەيناۋە لە نىر و مى و ئىۋەمان كىردوۋە بەچەند مىللەت و
ھۆزىكەمۇ بۇ ئەمۇي يەكتر بىناسن بەرپىزىرتىن تان لاي پەروەردگار
خۇپارزىرتىنەنە.



سەرچاۋەكان:

كوردى:

۱- قورئانى پىرۋز.

۲- پوختەى تەفسىرى قورئان، ئامادەكردنى: مەلا محمد مەلا صالح، ۲۰۰۷.

۳- تەفسىرى رۇشن، ئامادەكردنى بورھان محمد امين، ۲۰۱۲.

۴- گوزمىك بەئزىيانى پېغەمبەرى ئەمىن (د.خ)، ومرگېرانى باۋكى عبدالرحمن خۇشناۋ، ۲۰۱۴.

۵- بلاۋكراۋىيەكى رېكخراۋى وجان (دمرون دروستى) بۇ خولى راھىئانى تۈيۈمران.

عەرەبى:

۶- تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين، مجلة حراء العدد (۴۱) السنة التاسعة، مارس -ابريل ۲۰۱۴، د.ا. طارق بن علي الحبيب.

۷- د. راغب السرجاني - قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية

۸- الدين والصحة النفسية د. ازاد علي اسماعيل ۲۰۱۴ المعهد العالمي للفكر الاسلامي.

۹- حالات ترث فيها المرأة اكثر من الرجل، د. شوقي العلام، ۲۰۱۸

۱۰- الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم د. جميل

حسن الطهراوي

۱۱- محاولة انتحار المعصوم.. اكذوبة في صحيح البخاري، محمد ابن

الأزرق الأنجري، ۲۰۱۵.



- ١٢- الرد على شبهة محاولة انتحار النبي، اسلام ويب، ٢٠١٤.
- ١٣- التوازن النفسي و السلوكي في شخصية رسول الله، د. خالد سعد النجار.
- ١٤- مظاهر التوازن في عبادة الرسول، سناء الدويكات، ٢٠١٧.
- ١٥- الاضطرابات النفسية و علاجها في القرآن الكريم، رحيل بهيج، ٢٠١٣.
- ١٦- الأثر الاجتماعي في الصلاة، د. فتحي محمد الزغبى، ٢٠١٦.
- ١٧- حقيقة النفس في القرآن الكريم ومعانيها، صلام بن سمير محمد مفتاح، ٢٠١٧.
- ١٨- الاسلام والسلامة النفسية، خالد محمد الشهري.
- ١٩- ابداع الطب النفسي العربي الاسلامى واثره في الاخرى. عمر عبيد حسنة.

نئينگليزى:

- 20- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple, Roger Smyth.
- 21- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.
- 22- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.
- 23- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.
- 24- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.
- 25- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A. Rahim, 2015.



- 26- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.
- 27- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.
- 28- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem
- 29- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5
edition, 2013. American Psychiatric association



“
دەروازەيەك بۇ
نەخۇشەيە دەرونيەكان
و ھەندىك لە نەخۇشەيەكانى دەمار
 ”



ناخۆستىرىن رۇژانىك ئەو كاتانەيە كە دىندارى دەبىتتە پىشە
نەك باۋەر، مۇڧ بۆشتە سادە و يىتبايەخەكان ساتە جوانەكانى
تەمەنى بە دلتهگى و بىزارى بەسەر دەبات، نەشارەزايى و
بىئاڭگايى لە ئايىن واپلىدەكات لەبرى ئەۋەدى دىن بىتتە رووناكى
و ئارامى بۆ روح و گيان دەبىتتە مايەى سەرلىشىۋان و كىشەى
دەرونى و كۆمەلەيەتى.

پەشىۋى و نەخۇشى دەرونى توشى ھەندىك لە تاكەكانى
كۆمەل نابت بەلكو توشى ھەموۋان دەبىت بەپلەى جياۋاز و
لەكاتى جياۋازدا بۆيە نابت ئەمە خەمىكى تاكە كەسى يان
كۆمەلە كەسانىك بىت بەلكو دەبىت خەمى ھەموۋان و لە
پىشىنەى كارى سەرچەم دام و دەزگاكان بىت.

پەيوەندى دىندارى بە دەروون دروستىيەۋە پەيوەندىيەكى
ئەرتىنە بەلام ھەركات چەمكى دىن و دىندارى لەۋاتا جوانەكەى
دابىرتىراۋ چوۋە قاللى بازىرگانى و پىشەگەرى و سىياسەتەۋە ئەم
پەيوەندىيە مەرج نىە بەو جۆرە ئەرتىنە بىيىت.

كەسانىك ھەن خەۋن بە تەندروستى و ئارامىيەۋە دەبىن
و كەسانىك ھەن لەھەۋلى بەردەۋامدان بۆ بەدەستەپنەنى
ھەردوۋىكىان، ھەۋلىدە لە كۆمەلەى دوۋەم بىت چۈنكە ھىچ
شىتىك لەخۆت بەبەھاترو ناۋازەترنىە.

نوسەر

نرخ: ۶۰۰۰ دىنار

ISBN: 978-9922-626-57-4



9 789922 626574



07501269689
07511408868



hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com



سېتىمەن - بازارى ئاپتورىك - نەۋىس رەكەم
بەرامبەر كەسۋەل - دىۋەنلى ژمارە (۱۶)

